

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ À

L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIERES

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAÎTRISE EN PSYCHOLOGIE

PAR

GAÉTAN REGNIERE

BOITE À LUNCH: REFLET DES ATTITUDES ÉDUCATIVES PARENTALES  
ET INCIDENCES SUR LE COMPORTEMENT DE L'ENFANT

MARS 1999

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

## Sommaire

Plusieurs recherches montrent qu'il existe une relation certaine entre l'environnement social d'un individu et son développement physique, cognitif, affectif et social. Au niveau des préférences alimentaires, Rozin (1995) croit que la principale influence est la famille. D'autres auteurs démontrent, pour leur part, que différents facteurs sont impliqués dans l'éducation alimentaire de l'enfant: les médias (Galst, 1980; Dawson, Jeffrey & Walsh, 1988; Dubé, 1995; Goldberg, 1995; Knox, 1995), le contexte social (Capretta, Moore & Rossiter, 1973; Birch, 1980; Birch, Billman & Richards, 1984; Casey & Rozin, 1989), l'aspect socio-affectif (Chiva, 1994; Rozin, 1994; Fischler, 1994; Harrus-Révidi, 1997). Mais qu'en est-il de l'éducation alimentaire de nos enfants québécois? Cette recherche vise, en tout premier lieu, à décrire à quoi ressemblent les contenus de la boîte à lunch des enfants de première année quant à la valeur nutritive, la variété et la répétitivité des aliments. On cherche également à examiner comment l'enfant est influencé par les différentes influences en jeu autour de lui lors des repas (éducation, pairs, contexte social). Comme il est clair que les attitudes éducatives parentales influencent plusieurs aspects du développement de l'enfant (Lautrey, 1980; Kellerhals & Montandon, 1991; Pourtois, 1991; Strayer, Vérisimo & Vurpillat, 1995), cette étude s'intéresse à l'influence des attitudes éducatives parentales sur la variété et la

valeur nutritive des repas des enfants de première année. Il est certain que l'enfant transporte de la maison au service de garde les habitudes alimentaires et toute la culture entourant le moment des repas. On a qu'à regarder les menus inclus dans les boîtes à lunch observées, certains auront jusqu'à quatre variétés de desserts et plusieurs sortes de légumes comme entrée alors que d'autres auront dix fois consécutives un sandwich, un jus et un gâteau. Plusieurs auteurs (Chiva, 1995; Rozin, 1995; Fischler, 1995; Harrus-Révidi, 1997) démontrent l'influence de la culture de chacune des familles dans leurs choix alimentaires. Comme l'aspect économique fait également partie des facteurs environnementaux, deux groupes d'enfants ont été étudiés soit ceux provenant d'une famille monoparentale et ceux ayant leurs deux parents. Nous avons, de plus, vérifié l'incidence des pratiques éducatives sur le comportement de l'enfant. À la lumière des recherches de Feingold (1976), nous avons aussi regardé le profil alimentaire des enfants présentant des comportements spécifiques (prosociaux, de retrait, d'hyperactivité). Nous avons porté une attention aux comportements de l'enfant pendant le repas à savoir si le niveau d'agitation était en lien avec la structuration éducative parentale. Enfin, nous avons mis en lien la rigidité de la mère avec les choix de l'enfant quant à ses activités, ses émissions de télé et ses lectures. Cette recherche s'est effectuée auprès de 37 enfants de première année scolaire de la région de Trois-Rivières âgés entre 6 et 8 ans et fréquentant un service de garde scolaire. Il y a eu dix observations

par enfant portant sur leur comportement lors du repas et leur boîte à lunch comme contenant (attrait, propreté) et comme contenu (valeur nutritive, variété). Ensuite, les mères ont répondu à un questionnaire de renseignements généraux, le questionnaire sur la structuration éducative parentale (Palacio-Quintin & Lavoie, 1986) et le questionnaire sur l'alimentation de l'enfant à la maison (Jourdan-Ionescu & Regnière, 1990). Finalement, le questionnaire d'évaluation des comportements de l'enfant (Tremblay & Baillargeon, 1982) a été rempli par l'éducatrice de l'enfant afin de voir si l'enfant présente des comportements spécifiques tels que l'agressivité/hyperactivité, le retrait, etc. La description des contenus des boîtes à lunch des enfants permet de constater qu'elles sont remplies d'aliments plutôt populaires: 52,7% des entrées sont des légumes crus (carotte, céleri, etc.); les sandwiches représentent 52,2% des mets principaux; les barres tendres, les gâteaux et les tartes représentent 44,3% des desserts, les fruits représentant 34,7%; finalement, les breuvages se composent de jus de fruits (73,8%) et le lait ne représente que 11,4% des breuvages. Les substituts de viande (poisson, légumineuses) ne sont vraiment pas présents dans les contenus de la boîte à lunch et des fruits comme le bleuet, la fraise ou le cantaloup sont quasi absents. Enfin, les produits laitiers ne sont pas tellement présents que ce soit le lait lui-même, les yogourts ou le fromage. Concernant les questions de recherche, les principales hypothèses n'ont pas été vérifiées mais on observe toutefois quelques tendances. En effet,

la mère plus rigide et monoparentale semble fournir des contenus de boîte à lunch moins variés que la mère plus rigide ayant un conjoint. Aussi, plus les mères monoparentales sont rigides dans leur éducation, plus on observe de comportements d'agitation chez l'enfant alors que plus la mère ayant un conjoint est rigide, moins on observe de comportements d'agitation chez l'enfant. Finalement, plus les mères sont rigides dans leurs attitudes éducatives, moins on observe de comportements d'agressivité/hyperactivité chez l'enfant. La recherche permet donc de croire qu'il y a un facteur de pauvreté qui entre en ligne de compte lorsque l'on étudie les habitudes alimentaires. En effet, la mère monoparentale semble avoir plus de rigidité dans ses attitudes éducatives et notamment sur le plan alimentaire car elle a à assumer le rôle parental seule et par le fait même est beaucoup plus occupée laissant moins de temps à la préparation de la boîte à lunch de son enfant. Cette recherche comporte évidemment certaines limites méthodologiques qui peuvent expliquer le rejet de certaines hypothèses de recherche.

## Table des matières

Sommaire.....	ii
Liste des tableaux.....	ix
Liste des figures.....	x
Remerciements.....	xi
Introduction.....	1
Chapitre premier - Contexte théorique.....	6
Historique.....	8
Code culturel.....	18
Code familial.....	23
Différents styles de pratiques éducatives parentales.....	26
Facteurs influençant la consommation alimentaire.....	36
Les médias.....	37
Le contexte social.....	48
Les troubles des conduites alimentaires.....	52
Obésité.....	56
Boulimie.....	60
Anorexie.....	61
Les habitudes alimentaires des québécois.....	64
Les nutraceutiques.....	68
Les additifs alimentaires.....	75
Problématique.....	82

### Table des matières (suite)

Chapitre deuxième - Méthode.....	86
Pré-expérimentation.....	88
Sujets de la pré-expérimentation.....	88
Instruments de mesure.....	89
Questionnaire sur l'alimentation de l'enfant (QAE)...	90
Grille d'observation des comportements de l'enfant à la garderie (GOCEG).....	90
Grille d'observation de la boîte à lunch(GOBL).....	91
Déroulement de l'expérience.....	91
Faits et observations.....	93
Expérimentation.....	96
Sujets.....	96
Instruments de mesure.....	103
Questionnaire des renseignements généraux.....	103
Questionnaire sur la structuration éducative parentale(QSEP).....	104
Grille d'observation du comportement de l'enfant à la garderie (GOCEG).....	106
Grille d'observation de la boîte à lunch (GOBL).....	107
Questionnaire sur l'alimentation de l'enfant (QAE)...	109
Questionnaire d'évaluation des comportements au préscolaire (QECF).....	109
Déroulement.....	111
Chapitre troisième - Résultats.....	117
La réduction des données.....	118
La structuration éducative parentale (QSEP).....	118
Grille d'observation de la boîte à lunch (GOBL).....	119
Grille d'observation des comportements de l'enfant à la garderie (GOCEG).....	119
Questionnaire sur l'alimentation de l'enfant (QAE)...	120



### Table des matières (suite)

L'analyse statistique.....	121
La présentation des résultats.....	121
Analyses descriptives.....	122
Vérification des hypothèses.....	137
Chapitre quatrième - Discussion.....	141
Interprétation des résultats.....	142
Conséquences et retombées de cette recherche.....	153
Recommandations.....	154
Conclusion.....	157
Appendice A - Lettre de demande de participation adressée aux parents.....	163
Appendice B - Questionnaire sur l'alimentation de l'enfant (QAE).....	165
Appendice C - Grille d'observation du comportement de de l'enfant à la garderie (GOCEG).....	169
Appendice D - Grille d'observation de la boîte à lunch (GOBL).....	171
Appendice E - Questions rajoutées au QECF.....	175
Références.....	177

### Liste des tableaux

Tableau 1	Regroupement des styles éducatifs.....	34
Tableau 2	Description de produits nutraceutiques et de leurs propriétés.....	73
Tableau 3	Description de la population en fonction du sexe et de l'âge des enfants.....	99
Tableau 4	Age moyen des pères et des mères.....	100
Tableau 5	Salaire annuel moyen de la famille.....	102
Tableau 6	Répartition des boîtes à lunch évaluées selon les critères de la grille d'observation GOBL.....	124
Tableau 7	Répartition des différentes catégories d'aliments retrouvés dans les entrées selon le pourcentage du nombre total de repas.....	127
Tableau 8	Répartition des catégories d'aliments composant les breuvages selon le pourcentage du nombre total de repas.....	132
Tableau 9	Répartition des sujets selon le type de structura- tion éducative parentale et le statut familial.....	133
Tableau 10	Pourcentage des réponses pour chacun des items de la grille d'observation du comportement de l'enfant à la garderie.....	136
Tableau 11	Corrélation entre la rigidité des attitudes éducatives parentales et la valeur nutritive et la variété des repas selon le statut familial.....	139

### Liste des figures

Figure 1	Effets de la publicité sur le comportement alimentaire des enfants.....	42
Figure 2	Facteurs déterminants de la consommation alimentaire.....	79
Figure 3	Répartition des différentes catégories d'aliments servis comme entrée.....	125
Figure 4	Répartition des différentes catégories d'aliments servis comme plats principal.....	128
Figure 5	Répartition des quatre groupes alimentaires selon le nombre total de repas.....	129
Figure 6	Répartition des différentes catégories d'aliments servis comme dessert.....	130
Figure 7	Répartition de tous les items servis comme dessert en fonction des quatres groupes alimentaires.....	131
Figure 8	Facteurs déterminants de la consommation alimentaire version révisée.....	152

## Introduction

De plus en plus de chercheurs s'intéressent au domaine de l'alimentation comme étant un véhicule important de la culture d'un peuple (Kaplan, 1995; Fischler, 1995) et à plus petite échelle, de celle de la famille (Rozin, 1995).

Les recherches tentent de démontrer l'influence des différents facteurs impliqués dans le développement des habitudes alimentaires. Ainsi, une série de facteurs semblent avoir une influence comme par exemple les pairs (Birch, 1980), les médias (Galst, 1980; Dawson et coll., 1985; Dawson, Jeffrey & Walsh, 1988; Goldberg, 1990; Dubé, 1995; Knox, 1995), le contexte socio-affectif (Capretta, Moore & Rossiter, 1973; Birch, Zimmerman & Hind, 1980), les règles et pratiques familiales (Rozin, 1995) et l'expérience antérieure (Chiva, 1995).

On cherche également à trouver un rôle à l'acte de manger et il en ressort un certain nombre comme: un rôle purement physiologique (Ward, 1990; Louis-Sylvestre, 1994), un rôle social (Vasquez, 1986; Kaplan, 1995), un rôle de célébration (Rozin, 1995; Fischler, 1995), un rôle mystique fournissant ainsi plusieurs croyances (Sicard, 1994; Harrus-Révidi, 1997), et également un mode d'expression des sentiments comme le refus chez l'anorexique (Selvini-Palazzoli, 1974; Courillon, 1985; Clerici, Amatulli,

Legori, Papa & Cazullo, 1989), l'agressivité chez la boulimique (Lacoste, 1984; Harrus-Révidi, 1997) ou le refoulement chez l'obèse (Pauzé & Chatelois-Bouvier, 1983; Overholser & Beck, 1985).

Un autre champ de recherche également très exploité est celui des attitudes éducatives parentales. Il y a une multitude de recherches qui ont cherché à établir une certaine catégorisation de ces différents styles éducatifs. Bayley (1929) parle des styles amour/hostilité et autonomie/contrôle. Kellerhals & Montandon (1991) définissent trois styles maternaliste, statuaire et contractualiste. Rosemond (1982) parle de famille démocratique versus autocratique. Pour leur part, Strayer, Verissimo & Vurpillat (1995) définissent cinq styles éducatifs: engagé, rationnel, laisser-aller, autoritaire et conflictuel. Bernstein (1975) parle de familles positionnelles ou «orientées vers des personnes». Finalement, Lautrey (1980) définit trois types de structuration éducative soit aléatoire, souple ou rigide. Plusieurs recherches ont étudié le lien entre le type de structuration éducative familiale et diverses variables: par exemple, le développement cognitif (Coderre, 1990; Lautrey, 1980; Pageau, 1992), les activités et comportements ludiques des enfants de 4-5 ans (Béliveau, 1994), le développement affectif (Kellerhals & Montandon, 1991; Pourtois, 1991) et le développement social (Pourtois, 1989; Strayer, Verissimo & Vurpillat, 1995).

Cette recherche a pour objectif, d'une part, de décrire à quoi ressemble le contenu des boîtes à lunch des enfants de première année qui mangent à la garderie scolaire car aucune recherche québécoise n'a été effectuée dans ce sens. D'autre part, les pratiques éducatives parentales ont été mises en relation avec les habitudes alimentaires des enfants.

Cette étude débute, dans un premier temps, par un relevé des recherches concernant les facteurs impliqués comme influençant les habitudes alimentaires, puis, dans un deuxième temps, par la présentation des différentes recherches visant à établir une catégorisation des pratiques éducatives parentales. Dans un troisième temps, il est question des recherches sur les différents troubles alimentaires et finalement, les recherches concernant les habitudes alimentaires des québécois ont été répertoriées pour en arriver aux particularités de notre recherche. Cette dernière se propose donc de décrire d'abord le contenu de la boîte à lunch des enfants qui fréquentent un service de garde scolaire. Cet aspect descriptif examine tant la boîte à lunch comme contenant que comme contenu. Il est donc question d'attrait, de propreté, de facilité d'utilisation de la boîte à lunch ainsi que de valeur nutritive, de variété et de répétitivité des aliments qui composent la boîte à lunch. Par la suite, des hypothèses plus spécifiques seront vérifiées.

La deuxième partie de l'étude est réservée à la présentation des différentes étapes de la méthodologie incluant le déroulement de l'expérience, la composition de l'échantillon et la description des instruments de mesure.

Enfin, les deux dernières parties contiennent la présentation et l'interprétation des résultats permettant de tirer les conclusions de cette recherche.



Contexte théorique

Ce premier chapitre constitue une revue de littérature concernant tous les facteurs impliqués de près ou de loin dans l'alimentation. Il présente d'abord un historique de ce que l'alimentation joue comme rôle dans la vie de l'être humain. Il s'intéresse autant au point de vue physiologique qu'au point de vue socioculturel de la fonction alimentaire.

Par la suite, le code culturel et le code familial sont développés de façon plus générale pour ensuite se rapporter à leur rôle respectif dans le développement des préférences alimentaires. C'est à cette section que se greffent les attitudes éducatives parentales et les différentes classifications des modèles d'éducation.

Le chapitre se poursuit en abordant les facteurs culturels qui influencent directement la consommation alimentaire. Il s'agit des facteurs impliqués dans le développement des attitudes éducatives parentales qui, à leur tour, influencent la consommation alimentaire de la famille et notamment celle de l'enfant. Il s'y retrouve donc l'influence des médias tant au niveau publicitaire qu'au niveau des différents moyens mis en place pour sensibiliser la population à l'alimentation. Viennent ensuite les recherches qui démontrent

l'influence du contexte social et de l'environnement immédiat de l'enfant dans ses choix alimentaires.

Un autre aspect important lorsqu'il est question d'alimentation se retrouve sous la section des différents troubles alimentaires tels que l'obésité, l'anorexie et la boulimie. Le chapitre se termine par l'élaboration des habitudes alimentaires des québécois et des derniers développements dans l'industrie alimentaire tels l'arrivée des nutraceutiques et l'omniprésence des additifs alimentaires.

Enfin, les objectifs que la présente étude veut atteindre ainsi que les hypothèses qu'elle veut mettre à l'épreuve seront présentés et discutés.

### Historique

Aussi loin que l'on puisse remonter dans l'histoire de l'humanité, l'alimentation est un phénomène important puisqu'elle assure la survie de tout être vivant. La faim amène l'être vivant à prélever, pour la combler, les nutriments nécessaires dans son environnement. Ainsi, le sujet - animal ou humain - ingère en quantité et qualité ce qui lui permet d'équilibrer ses bilans énergétiques et spécifiques. Selon Louis-Sylvestre (1994), la prise alimentaire est un comportement dont l'évidente finalité biologique est le maintien de l'homéostasie. C'est pourquoi l'homme recherche, sélectionne et ingère les aliments qu'il trouve dans son

environnement. Certaines recherches (Birch & Deysher, 1986; Kronl, 1990; Schmidt & Beauchamp, 1990; Ward, 1990; Louis-Sylvestre, 1994) démontrent qu'il y a un processus de sélection naturelle des aliments en fonction des besoins métaboliques du corps.

Les sources bibliques donnent au verbe «manger» un sens qui fait partie du domaine de l'inconscient: en hébreu, manger se dit A'hol, ce qui signifie «unité-totalité». Ce sens ressemble au mot français «assimiler» qui étymologiquement signifie «rendre semblable à soi». Ainsi, cet acte quotidien de manger est aussi inconsciemment un acte mystique qui, à travers l'être, transforme ce qui de l'univers est comestible et non humain en humain par un processus de réunification et d'assimilation (Harrus-Révidi, 1997).

Sicard (1994) fait état de ce que l'anthropologie fournit comme information sur l'alimentation à travers les différentes cultures. Les études anthropologiques des interdits liés à l'alimentation sont particulièrement intéressantes puisqu'elles démontrent comment, depuis toujours, l'acte de manger s'inscrit au niveau socio-culturel. Sur le plan religieux, l'interdit alimentaire règne, il est, par exemple, constamment présent dans la Bible (interdiction de cuire la viande dans du lait, les graisses viscérales proscrites, etc.). Peut-on en conséquence faire l'hypothèse qu'il existe une plate-forme commune entre les interdits religieux et les règles diététiques actuelles imposées par le «culte du corps» et la

peur de grossir de nos contemporains? Toutes ces lois, qu'elles soient religieuses ou esthétiques, sont fondées sur les dangers de l'incorporation dont les chemins mènent à l'introjection, puis à l'identification (par exemple: je mange de la nourriture kasher, donc j'assimile de la nourriture juive, donc je suis juif) (Harrus-Révidi, 1997). Pour Kaplan (1995), la nourriture met en scène la communion, dans le sens social autant que religieux. Dans la plupart des religions, l'alimentation joue un rôle crucial; souvent elle est Dieu lui-même, ou le sacrifice pour atteindre au divin. Il y a également beaucoup de croyances qui sont rattachées au phénomène de la prise alimentaire. Par exemple, au Laos, dès le premier mois de la grossesse, la femme doit s'abstenir de manger des aliments sucrés ou gras ce qui donnerait de gros enfants et un accouchement difficile. Elle ne doit pas manger de bananes ou des fruits doubles de crainte d'avoir des jumeaux; pas d'oeufs, de crainte que l'enfant naisse sans cheveux, ni de lait de coco car il donnerait trop de liquide amniotique. La femme ne doit pas manger d'insectes de crainte d'avoir un enfant qui mordrait, pas de nid d'abeilles pour éviter que l'enfant ne soit turbulent, pas de hiboux de peur d'avoir un enfant avec de gros yeux, pas de coquillages ou de crustacés qui donnent des enfants stupides. En Australie, les jeunes filles pré-pubères ne peuvent manger de tortue ni toucher les aliments sous peine de malédiction pour elle et leur famille. Certaines traditions provinciales européennes veulent qu'une femme indisposée aigrit le vin, la bière, détruit les semis, fait tomber les

fruits, fait avorter les juments et ici, au Québec, qu'elle fait tourner les sauces et empêche les gâteaux de monter.

Plusieurs croyances dérivent de la loi de similarité comme par exemple, le soldat ne mangera pas de hérisson qui le rendrait timide, de boeuf qui le rendrait fragile sur ses jarrets. La jeune fille ne mangera pas de veau d'une vache morte, car elle subirait le même sort. L'enfant ne mangera pas la lèvre inférieure du boeuf car elle bouge continuellement et l'enfant risquerait de l'imiter.

Sociologiquement, l'alimentation est universellement conçue comme une métaphore de la vie sociale (Fallon, Rozin & Pliner, 1984); celle-ci repose nécessairement sur un compromis entre le désir individuel (la nature) et la norme (la culture). La règle sociale, la cuisine et les manières de table sont inévitablement soumises à des règles de conduites (au même titre que la sexualité).

Et si l'on se reporte à aujourd'hui, les modes alimentaires sans cholestérol, aliments allégés, ne seraient-elles pas des codes modernes d'un corps instrumentalisé?

Fischler (1995) fait un lien entre la fonction biologique de manger et l'aspect culturel de l'alimentation qu'il nomme: le paradoxe de l'omnivore. Biologiquement, les espèces omnivores doivent en effet satisfaire à deux contraintes contradictoires:

*- une contrainte de variété* - l'omnivore doit maintenir un minimum de variété dans son alimentation puisqu'il ne peut tirer tous les nutriments nécessaires d'une seule source alimentaire. L'espèce humaine peut donc subsister avec des régimes aussi différents que ceux des Inuits, à base de protéines et de graisses, ou ceux des agriculteurs du Sud-Est asiatique, à base presque exclusivement de céréales;

*- une contrainte de sécurité* - tout aliment nouveau représente un danger potentiel. C'est pourquoi l'homme a trouvé le moyen de conjurer cette angoisse en inventant la cuisine, la culture alimentaire, c'est-à-dire l'ensemble de catégories, de règles, de normes qui gouvernent les conduites et les choix alimentaires. Le propre de la cuisine, c'est en effet qu'elle permet de résoudre le paradoxe de l'omnivore.

Sous un angle purement physiologique, Sylvestre (1994) décrit la fonction de l'acte alimentaire et également le rôle des émotions, du stress et de la colère dans la prise alimentaire et parle même des circuits nerveux du plaisir alimentaire. Les neurones sensibles au signal interne de la faim et impliqués dans le comportement sont situés au niveau de l'hypothalamus. De plus, toutes les voies sensorielles externes et internes ont des projections vers le système limbique lequel joue un rôle très élaboré dans l'intégration des messages sensoriels et participe aux processus d'apprentissage. Il est également reconnu que des structures sus-jacentes

corticales exercent une influence modulatrice sur l'activité de l'hypothalamus. Émotions, stress, colère peuvent ainsi intervenir sur la prise alimentaire (Kita et Oomura, 1981).

Louis-Sylvestre (1994) décrit également le processus de l'alimentation comme étant un conditionnement. Effectivement, certains signaux déclenchent la faim. Il y a d'abord le signal glucopénique qui, autant chez le rat, le porc ou l'humain, désigne un manque de glucose pour les tissus ce qui déclenche un signal interne dit «signal de faim». Ainsi, l'homme ou l'animal se dirigera vers ce qui peut être un aliment, l'examinera et le reconnaîtra. C'est à partir de ce moment qu'interviennent les différents systèmes sensoriels. L'homme ou l'animal choisira les aliments nécessaires selon certains signes particuliers comme leur aspect, leur goût, leur odeur, leur texture. Les systèmes sensoriels interviennent dans cette identification des aliments; ils sont composés des appareils olfactif, gustatif et visuel; ils comprennent également les organes de la sensibilité mécanique et thermique de la cavité buccale et du pharynx. Le toucher sera plus rarement abordé même s'il intervient pendant la dégustation sous la forme de stimulations thermiques (chaud ou froid) ou de textures comme le dur, le mou, le gluant, etc. (Puisais & Pierre, 1987).

Au moment où le sujet ingère un aliment, il reçoit des informations qualitatives (sucré, acide, ...), quantitatives (très sucré, peu acide, très petite ou grande quantité de cet aliment dans



l'assiette, ...) et également affectives (j'aime beaucoup ou j'aime peu). Pour toutes les espèces, la préférence pour le sucré est innée et une faible salinité semble appréciée. Pour ce qui est de l'amer, l'acide et le salé intense, ils sont aversifs de façon innée. Le système gustatif assure donc la protection de l'individu et sa capacité à maintenir son homéostasie.

Mais, ce système inné n'est pas suffisant pour s'adapter à tous les besoins fluctuants de l'organisme. C'est alors qu'intervient le processus d'apprentissage. Les caractéristiques sensorielles (aspect, odeur, goût, texture) qui représentent le stimulus conditionné (SC) et qui sont toujours accompagnées des effets post-ingestifs (stimulus inconditionnel SI) acquièrent le pouvoir de produire une réponse dite «conditionnée». Cette réponse est «conditionnelle» (RC), c'est-à-dire qu'elle se produit dans certaines conditions et non de manière obligatoire comme la réponse inconditionnelle (RI) normalement entraînée par le stimulus inconditionnel (SI). Autrement dit, le signal de la faim déclenche la recherche de l'aliment dans l'environnement et quand le besoin est comblé, il y a satiété. Ainsi, l'homéostasie (réponse recherchée) est atteinte jusqu'à un nouveau signal de faim.

Le comportement alimentaire est un aspect de l'être humain qui est de plus en plus étudié et les définitions s'accumulent selon le nombre d'auteurs qui s'y intéressent. Laurent (1983) dit qu'en se développant, l'homme s'adapte aux conditions changeantes de son

environnement et ainsi, le comportement alimentaire, comme tout comportement, devient le résultat d'un apprentissage, d'un conditionnement. Le comportement alimentaire se manifeste de façon innée et plus ou moins sélective chez toutes les espèces. Il est déterminé génétiquement et modulé progressivement au cours d'un apprentissage qui pourrait commencer dès la vie foetale. Pour sa part, Bruch (1984) affirme que, dès sa naissance, l'homme apprend que se nourrir ce n'est pas seulement «manger pour vivre». En effet, sur cet aspect strictement biologique viennent se greffer une multitude de facteurs tant émotionnels que sociaux, rendant indissociables les aspects physiologiques et psychologiques de son comportement alimentaire. Fischler (1994) rapporte que l'alimentation humaine ne s'effectue jamais exclusivement en fonction des régulations physiologiques. Elle obéit toujours à un ensemble complexe de rites, de règles et de normes spécifiques à la culture et au groupe considéré. Selon Harrus-Révidi (1997), la gastronomie, définie comme l'art culinaire, en littérature ou dans la clinique analytique, se subdivise en deux catégories:

- la première est esthétique. C'est l'art culinaire sophistiqué, compliqué parfois jusqu'au baroque, mettant en scène la réflexion théorique et le jugement de valeur sur la densité qualitative du plaisir gustatif provoqué (la jouissance gourmande);

- la seconde acception du terme n'est pas d'usage courant et est liée, dans le discours quotidien, à une notion d'affectivité. Il

s'agirait des transformations culinaires de la matière alimentaire réalisées par une personne spécifique et qui ont, pour le sujet, un goût inimitable (la petite madeleine de Proust trempée dans le thé lui fait revivre, par le rappel d'une saveur oubliée, toute son enfance).

Pour Vasquez (1986) manger n'est pas seulement un acte alimentaire mais un ensemble d'activités complexes qui relèvent du domaine socioculturel et psychologique. Ainsi, l'homme ne mange pas seulement pour se nourrir mais pour être en bonne santé, pour répondre à certaines normes de beauté, atteindre ou affirmer une position sociale ou pour surmonter des frustrations (cf. chapitre sur les pathologies alimentaires). Selon Kaplan (1995) l'alimentation organise et articule les relations sociales. Puissant marqueur, elle signifie statut, prestige, pouvoir, identité. Elle est l'une des clés pour l'étude de la famille et du réseau de parenté. Tout en façonnant le monde à l'échelle globale, la nourriture représente et constitue, au plan individuel, un lien intime et mystérieux entre l'homme social et l'homme biologique.

Après avoir fait un tour d'opinion de différents chercheurs sur le comportement alimentaire, il est intéressant de s'attarder à une enquête que Fischler (1994) a réalisée à propos de l'opinion des Français sur l'alimentation idéale. Il a fait 27 entretiens semi-directifs et trois réunions de groupe portant sur la morale alimentaire et l'hygiène de vie normale. La conclusion est que pour

avoir une alimentation idéale, l'individu doit remplir un certain nombre d'impératifs qui apparaissent comme autant de devoirs:

- *un devoir d'équilibre et de variété.* Il faut manger de tout, ne rien supprimer de son alimentation afin de satisfaire une sorte de devoir de santé envers soi-même et les siens;

- *un devoir d'attention et d'effort.* Il faut résister à la tentation de la facilité. Il faut consacrer suffisamment de temps à l'alimentation, au choix, à l'achat, à la préparation et à la consommation des aliments et porter attention à la qualité des produits (ex.: vérifier la date de consommation inscrite sur l'aliment, éviter les produits à faible teneur calorique);

- *un devoir de maîtrise et de restriction.* Il doit s'exercer à plusieurs niveaux: (a) garder le contrôle devant certains aliments tentateurs et pernicioeux (gras, sucré); (b) résister à la tentation du désordre ou «grignotage»; (c) éviter les rigueurs extrêmes: repas sautés, régimes excessifs;

- *un devoir de rationalité.* Etre raisonnable en faisant des choix éclairés. Il faut connaître les effets des aliments, se méfier des horaires anarchiques, etc.;

- *un dernier devoir: ne pas oublier le plaisir, la gratification.*

Il est évident que tous les auteurs sont d'accord pour dire que l'alimentation est influencée d'abord par des facteurs physiologiques et ensuite par des facteurs socioculturels.

### Code culturel

Tout comportement humain est associé à des prédispositions innées. Ensuite, les contraintes biologiques interviennent, le concept de contrainte a été élaboré par Jacob von Uexkull en 1934 (Strayer, 1996). Pour von Uexkull, chaque animal fait partie intégrante de son environnement immédiat. Ce milieu prend donc une signification biologique particulière laquelle déclenche de manière sélective une réponse venant de l'individu. Cette idée est à l'origine du concept de stimulus déclencheur dans les théories de Lorenz. Le milieu de vie de l'organisme devient un environnement psychologiquement effectif qui offre à l'individu des stimulations particulières qui peuvent être intégrées par l'espèce. Tinbergen (1980) ajoute un aspect important en proposant le concept de comportement instinctif, spécifique pour chaque espèce, qui se met en place dès la naissance et qui se modifie au cours du développement. C'est ainsi que les comportements instinctifs qui dépendent du type d'expériences précoces seront alors probables et non prédéterminés. Pour Tinbergen, les facteurs environnementaux qui se présentent au cours du développement déterminent la forme et la fonction de comportements instinctifs observables chez les adultes. Dans un même ordre d'idées, Sameroff (1989) affirme que

le comportement de l'individu est indissociable de son comportement social et que chaque individu grandit dans un contexte régulé. Le mode de régulation constitue le fil rouge permettant de comprendre le développement dont les caractéristiques sont déterminées par le jeu combiné de la biologie et de l'expérience. Chiva (1995) affirme que les conduites alimentaires proviennent d'un double héritage du patrimoine biologique et du patrimoine culturel. Depuis les années 1980, on assiste à une renaissance d'intérêt pour la théorie psychosociale du développement de Vygotski (Strayer, 1996) qui mérite d'être citée. L'approche vygotskienne veut que le développement psychologique nécessite toujours une stimulation appropriée provenant de l'entourage social. Selon Vygotski, «l'élément central pour toute la psychologie de l'apprentissage est la possibilité de s'élever dans la collaboration avec quelqu'un de niveau supérieur immédiat, et la possibilité de passer, à l'aide de l'imitation, de ce que l'enfant sait faire à ce qu'il ne sait pas faire» (Strayer, 1996). Les différents aspects du développement sont précipités chez l'enfant; ils ne sont pas un résultat direct de la maturation mais plutôt un reflet des changements de conditions sociales de sa vie. Tout comme Vygotski, Wallon (1960) inscrit ses travaux sur le développement de l'enfant dans une perspective néo-darwinienne où l'on reconnaît une forte collaboration et solidarité sociale. Ainsi, l'action de l'enfant et son interaction avec les partenaires sociaux sont primordiales (Strayer, 1996). Dès le début de la vie, les émotions

permettent l'ancrage entre l'enfant et son contexte social. Déjà à la naissance, les émotions assurent un lien direct entre la physiologie et la psychologie, ainsi qu'entre la conscience de l'enfant et son expressivité. La communication précoce offre à l'enfant les moyens de participer avec son entourage social immédiat. Dans ce sens, les expressions d'émotion constituent les premiers actes sociaux dans le répertoire du nourrisson.

Selon Sameroff (1989), un premier principe du développement est que l'on ne peut jamais considérer un individu sans tenir compte de son milieu. Qu'il s'agisse de comprendre des liens de causalité, de prévoir des conséquences, ou d'intervenir, il est impossible de faire abstraction des conditions qui régulent le développement de l'individu. Le développement des individus est conditionné par leurs interactions avec un certain nombre de systèmes régulateurs qui agissent à différents niveaux de l'organisation. Parmi ces systèmes, deux sont particulièrement importants: les systèmes régulateurs biologiques et sociaux. Les interactions avec le système biologique sont plus évidentes pendant l'embryogénèse: les états du phénotype (ce qui est apparent comme, par exemple, la couleur de nos yeux) de l'organisme varient alors simultanément et stimulent le génotype (ce qui est inscrit dans les gènes mais qui n'est pas nécessairement apparent comme par exemple le bleu récessif d'une personne aux yeux bruns) pour qu'il procure un ensemble de nouvelles expériences biochimiques. Ces expériences sont régulées par l'activation et le blocage des différents gènes

chargés de produire un enfant viable. Ces processus sont aussi présents mais moins importants au début de l'adolescence et, probablement, de la vieillesse. Pour ce qui est des interactions avec le système social, elles sont présentes de la période comprise entre la naissance et l'âge adulte. Encore une fois, l'état du phénotype (qui est l'enfant) stimule les processus régulateurs, mais dans l'environnement social désormais. Les régulations modifient l'expérience de l'enfant en fonction des changements physiques et comportementaux qui accompagnent son développement. Le résultat de ces échanges régulateurs provoque une amélioration des capacités d'autorégulation biologique de l'individu. Alors qu'à sa naissance, l'enfant dépendait entièrement de ses partenaires, les progrès de son développement moteur lui permettent plus tard de réguler sa température et ses apports de nourriture. En effet, l'enfant devient capable de s'habiller seul et de combler ses besoins alimentaires en se servant dans le réfrigérateur.

Toujours selon Sameroff (1989), l'organisation biologique est appelée le génotype et l'organisation qui agit par le biais des patterns de socialisation familiale et culturelle constitue le sociotype. Au cours du développement, l'adaptation est la résultante des transactions entre le phénotype, le génotype et le sociotype. Tout au long de sa vie, les gènes de l'enfant auront des influences sur ses caractéristiques phénotypiques et l'inverse est vrai en ce sens que ces caractéristiques auront parfois des effets sur l'activité du gène. De plus, l'expérience de l'enfant est aussi



influencée par le milieu physique et social et, comme précédemment, l'inverse est aussi vrai car les caractéristiques de l'enfant provoquent des séries d'expériences spécifiques. Afin de bien comprendre ces termes, prenons l'exemple du développement du langage. Le génotype permet à l'enfant (le phénotype) de développer des compétences langagières qu'il pourra utiliser pour communiquer ses besoins. Le sociotype apporte le langage spécifique que l'enfant utilisera et des partenaires qui peuvent répondre à ses demandes.

À la lumière maintenant du modèle écologique de Bronfenbrenner (1993), les aspects individuels et contextuels façonnent les processus ontogénétiques (Strayer, 1996). Bronfenbrenner définit de façon très détaillée les modes d'organisation de l'environnement qui affectent les processus développementaux. Il nomme donc les microsystèmes, les mésosystèmes, les exosystèmes et les macrosystèmes. Il sera démontré subséquemment comment ces différentes sphères peuvent influencer un comportement ou nos habitudes alimentaires.

Ces facteurs environnementaux régulent les comportements de l'être humain par l'intermédiaire de codes: le code culturel et le code familial, par exemple. Le code culturel constitue l'ensemble des caractéristiques qui organisent le système social dans lequel l'enfant est élevé; ce système incorpore ensuite certains aspects de la socialisation et de l'éducation. Ce code est basé sur des croyances, des normes et des règles. Par exemple, au niveau de

l'alimentation, le chocolat est un aliment refusé dans les services de garde au Québec alors qu'en France, ce même aliment est considéré comme constituant un très bon apport d'énergie.

### Code familial

En ce qui a trait au code familial, il régle le fonctionnement des individus au sein du système familial. Alors que le code culturel régle le développement de l'individu afin qu'il puisse remplir un rôle dans la société, les codes familiaux régulent le développement pour que ses membres accomplissent un rôle à l'intérieur de la famille et participent à ce système partagé. Les familles ont leurs rituels attribuant des rôles, se transmettant des histoires qui influencent chaque membre de la famille ainsi que le reste du monde. Elles partagent des mythes qui ont des répercussions sur les interactions individuelles, et des paradigmes qui modifient les comportements des individus lorsque ceux-ci sont en présence d'autres membres de la famille. Par exemple, dans certaines familles, le repas est un moment d'échanges entre les membres de la famille alors que dans d'autres, il est interdit de parler à table.

Lorsque l'on aborde le code familial, il est clair que les parents y ont une participation beaucoup plus complexe que celle des jeunes enfants et c'est ce qui permet de parler du code parental individuel. Chaque figure parentale introduit ses interprétations individuelles dans les codes culturels et familiaux. Ces

interprétations trouvent souvent leur origine dans la propre famille de chacun des parents ainsi que dans le code culturel dans lequel ils ont respectivement été élevés. Les fantômes des conflits non-résolus pendant l'enfance produisent leurs méfaits selon un agenda actuel ou historique, de façon toute particulière dans des domaines tels que le nourrissage, le sommeil, l'apprentissage à la propreté ou la discipline en fonction des points vulnérables du passé des parents (Sameroff, 1989).

Sameroff (1989) utilise, à la manière de Bronfenbrenner les préfixes macro, mini et micro pour définir les différents types de régulations auxquelles est soumis le développement de l'être humain. Il y a d'abord les macrorégulations. Ce sont elles qui ont l'action la plus durable et elles sont les plus significatives (Sameroff, 1989). Elles peuvent parfaitement faire l'objet de discussions ou être officiellement écrites sous forme de lois. Les macrorégulations admettent des différences et des similitudes entre les individus. On retrouve comme exemples, la loi stipulant que tous les enfants de six ans et plus doivent aller à l'école, l'âge auquel on doit essayer de mettre un enfant propre, l'heure des repas, etc. Ensuite, il y a les minirégulations qui agissent pendant un laps de temps plus court. Elles sont actives quotidiennement et reflètent ce qui est attendu par les membres de la famille dans les moments où ils s'occupent de l'enfant. Ces activités sont par exemple: nourrir l'enfant quand il a faim, changer ses couches quand il est mouillé et le punir quand il se conduit mal. Ces

minirégulations varient en fonction des individus mais restent conformes aux codes culturels. Finalement, il y a les microrégulations qui agissent pendant le laps de temps le plus court. Ces microrégulations sont les interactions brèves entre l'enfant et son partenaire. Par exemple, les comportements intuitifs de parentalité comme le parler-bébé ou un sourire en réponse au sourire du bébé. Les microrégulations sont mises en oeuvre au niveau individuel: les différences de personnalité et de caractère interviennent dans le comportement habituel d'une personne lorsqu'elle répond à l'enfant. Finalement, cette conception interactionniste considère l'enfant comme un agent actif des transactions dans le code familial car son comportement peut, en fin de compte, influencer la façon dont ses parents l'élèvent et la création du code transmis à la génération suivante. Cette dernière constatation soulève une question très importante, celle du principe de continuité et de discontinuité.

Cette recherche vise plus précisément à vérifier si l'éducation alimentaire, les habitudes alimentaires répondent à un principe de continuité lequel suppose que de générations en générations, la culture alimentaire se transmet à peu près de la même façon et qu'il y a un lien entre l'éducation reçue dans l'enfance et ce que l'adulte en fait plus tard. Par contre, si cette culture alimentaire suit un principe de discontinuité, c'est qu'elle est modifiée par certains événements qui se présentent au cours du développement. Ces modifications viennent briser le lien entre

l'éducation reçue dans l'enfance et ce que la personne en fait à un âge plus avancé. Une recherche de Sroufe (1996) sur les conséquences des relations d'attachement angoissé à la fin de la première année sur les interactions ultérieures avec les pairs a montré comment les variations dans la régulation du bébé par le sociotype engendrent des variations dans ses compétences sociales ultérieures. Dans le même sens, Patterson (1990) a effectué une recherche sur l'ontogénèse du comportement antisocial et est arrivé à la conclusion que lorsque le parentage est inadapté (ce qui constitue un exemple de sociotype inadapté), il se peut que les enfants habitués à utiliser des interactions sociales coercitives dans leur famille utilisent ces mêmes patterns de comportement non adaptatifs au cours des interactions avec leurs pairs dans des situations extra-familiales.

Le code culturel et plus particulièrement le code familial, sont évidemment influencés par toutes sortes de facteurs environnementaux et plus particulièrement les différents styles parentaux. Il importe donc de faire le tour des recherches qui ont mené à plusieurs types de catégorisations des pratiques éducatives parentales.

#### Différents styles de pratiques éducatives parentales

Dès sa naissance, l'enfant est imprégné du milieu familial qui l'influence aux niveaux intellectuel, cognitif, langagier et affectif. L'observation des pratiques éducatives a toujours paru cruciale à

cause de leur impact sur la personnalité et les aptitudes de l'enfant. Cependant, il ne faut pas négliger la notion d'influence interactive (Pourtois, 1989). Perrez, Minsal et Wimmer (1990) accordent une importance au rôle des parents et des autres éducateurs qui transmettent aux enfants les règles de conduite essentielles de notre culture sans toutefois oublier que les parents et les enseignants ne sont pas les seuls responsables du résultat de l'éducation. Il arrive souvent que les enfants provoquent eux-mêmes un type d'éducation déterminé. Ces mêmes auteurs rapportent une étude faite en 1982 à l'université de Fribourg (Suisse) visant à déterminer comment les enfants influencent le style d'éducation de leur mère. Des garçons de dix et onze ans ont dû effectuer une série de tâches, en se comportant de façon dépendante et autonome tour à tour, et ce sans que leur mère en soit informée. Les mères ont réagi promptement: si l'enfant se conduisait de façon dépendante, elles pratiquaient un style d'éducation directif; s'il s'acquittait habilement de sa tâche, elles se gardaient d'intervenir. Ainsi, dans les études plus récentes concernant les pratiques éducatives, l'influence des enfants sur le style éducatif de leurs parents est de moins en moins négligée.

C'est seulement à partir des années cinquante que psychologues, historiens et sociologues ont conduit un grand nombre de recherches sur les pratiques éducatives familiales (Pourtois, 1989). Toutefois dès 1929, la Fells Research Institute a lancé la première étude de grande envergure sur les pratiques éducatives

des parents. Les premiers résultats mettent en évidence l'effet favorable de l'environnement démocratique sur le développement de l'enfant, les types des environnements les moins stimulants étant les plus protecteurs et les plus restrictifs (Strayer, Verissimo et Vurpillat, 1995).

À la même époque, une étude de Bayley (1929) a permis de dégager deux dimensions de styles éducatifs: amour/hostilité d'une part et autonomie/contrôle d'autre part. Cette étude conclut que la dimension de pratiques éducatives liées au développement intellectuel de l'enfant est amour/hostilité. Dans un même ordre d'idées, Reuchlin (1988) retient deux axes dans l'étude des comportements parentaux: le premier oppose l'autoritarisme au libéralisme et le deuxième l'amour à l'hostilité. Pour sa part, Baumrind (1978) identifie trois styles parentaux. Le premier, le style autoritaire (contrôle élevé et soutien faible) qui caractérise les parents qui tendent surtout à contrôler et à moduler les attitudes de leur enfant selon les règles très strictes et qui ne se discutent pas. Le style permissif (contrôle lâche et soutien élevé) caractérise les parents qui punissent peu et raisonnent avec leur enfant. Le style rationnel (contrôle moyen et soutien élevé), enfin, représente les parents rationalistes, ils encouragent les échanges mais font aussi usage de leur autorité.

L'approche systémique nous fournit des informations intéressantes concernant l'ouverture ou la fermeture d'un système

en l'occurrence, la famille. Bien sûr, l'ouverture est privilégiée mais il est faux de croire qu'un système soit exclusivement ouvert. Il y a une limite, mais qui est semi-perméable. Dans une famille, les problèmes d'ouverture-fermeture, les problèmes de limites se manifestent sous forme de limites physiques: murs, portes, sonnettes, clés ou sous forme de règles: jusqu'à quelle heure puis-je sortir? comment établir des contacts extérieurs? (Pourtois, 1989).

À partir de cette notion de système, Kellerhals et Montandon (1991) font un lien entre la cohésion d'une famille et les styles éducatifs qui s'en dégagent. L'idée est que la manière dont l'enfant est élevé dépend du genre de «nous-famille» dans lequel il grandit. Selon que le groupe a une cohésion plus fusionnelle ou marquée par l'autonomie des membres, il peut avoir besoin d'un genre d'enfant différent: plus conformiste, loyal au groupe, soucieux de ses consignes, héritier de ses traditions dans le premier cas et davantage indépendant, innovateur, partenaire plus qu'héritier dans le second. Si, par contre, le groupe est plus fermé sur lui-même, il exercera un contrôle strict sur l'enfant et s'il est ouvert et en interaction constante avec l'extérieur, il laissera place à la négociation, l'autorégulation et la motivation interne. Quatre différents types d'influences que les parents exercent sur leur enfant se dégagent des études de Kellerhals et Montandon: le style charismatique où tant le contrôle que la relation sont fréquemment utilisés (18% des cas), le style disciplinaire où seul le contrôle est



fréquemment utilisé (38% des cas), le style relationnel où seule la relation est utilisée (23% des familles) et le style anémique où aucun des vecteurs n'est employé systématiquement (21% des cas). L'auteur met en lumière l'implication de plusieurs facteurs dans un style éducatif familial tels que le style de la mère, celui du père, la provenance des parents, le milieu socio-économique, la culture de chacun des parents, etc. En essayant de considérer tous ces facteurs, Kellerhals et Montandon ont abouti à trois grands styles éducatifs: le style maternaliste qui se caractérise par un fort accent sur l'accommodation, une autorité fréquemment coercitive et beaucoup de contrôle; l'autorité et la chaleur affective se côtoient et sont orientées vers l'accommodation de l'enfant au monde extérieur. Le style statuaire possède plusieurs points de ressemblance avec le premier soit le fort accent sur l'accommodation, l'insistance sur le contrôle, une autorité assez coercitive, une stimulation relativement faible et l'absence d'accent sur l'empathie. Il se distingue surtout par une importante distance entre les parents et l'enfant: l'intensité de la communication est limitée, l'implication des parents est minime et les frontières qui les séparent de l'extérieur sont rigides. Le troisième style, le style contractualiste accorde beaucoup d'importance à l'autorégulation et à la sensibilité. Le recours à la stimulation extrascolaire est très fréquent. Les parents sont en relation avec l'enfant. C'est le style le plus ouvert aux tiers: il

reconnaît une large mission à l'école, à la télé et aux amis. Il y a cependant peu d'activités communes entre la mère et l'enfant.

Pour sa part, Rosemond (1982) parle de famille démocratique où chacun des membres est considéré comme l'égal de l'autre. L'obéissance des enfants n'y est donc pas obligatoire et les désaccords se règlent par la discussion, les compromis et la négociation. La coopération et l'harmonie sont les marques de la famille démocratique. Au contraire, la famille autocratique est une hiérarchie au sommet de laquelle trônent les parents. Lorsqu'il y a désobéissance, les enfants sont punis et on ne leur permet pas de prendre leurs propres décisions.

Pour ce qui est maintenant de Strayer, Verissimo et Vurpillat (1995), ils ont fait une étude visant à valider la version française du *Q Sort California Child Rearing Practices* et il en est ressorti cinq styles de pratiques éducatives. L'échantillon à l'étude était composé de 66 mères dont l'âge moyen est de 30 ans. Le milieu socio-économique de ces familles est moyen, 55% des mères travaillent à temps complet, 28% à temps partiel et 17% ne travaillent pas. Les enfants sont âgés de 17 à 36 mois et il y a un nombre identique de filles et de garçons (n=33). Les données ont été recueillies au cours d'une entrevue à domicile d'une durée d'environ deux heures au cours de laquelle la mère remplissait une série de questionnaires sur son enfant et sa relation avec lui, dont le questionnaire de pratiques éducatives de Block et Block (1985).

Une analyse de regroupement hiérarchique a été réalisée ce qui a permis de dégager cinq styles de pratiques éducatives: engagé, rationnel, laisser-aller, autoritaire et conflictuel. Cette étude révèle finalement que le *Q Sort pratiques éducatives* est un instrument valable pour l'étude du fonctionnement des parents francophones. Il existe donc différentes classifications des styles des familles et on y retrouve un certain nombre de constantes telles que le type d'autorité, l'ouverture sur l'extérieur, la cohésion familiale, la communication dans la famille et hors de la famille, le pouvoir et le rôle de chacun des membres. Un fait demeure important quant aux pratiques éducatives parentales est que l'âge de l'enfant peut devenir une variable importante dans l'adoption de certaines pratiques. Il est, en effet, plus facile d'avoir une attitude démocratique avec un enfant pré-adolescent qu'avec un tout jeune enfant.

Certaines recherches tentent de faire un lien entre l'origine sociale et les pratiques éducatives parentales. Khon (1959) montre que les mères des classes moyennes insistent sur la maîtrise de soi et l'autonomie alors que les mères de classes défavorisées sont davantage préoccupées par l'ordre, la propreté et l'obéissance. Bernstein (1975) distingue deux styles éducatifs, les familles «positionnelles» (système de communication fermé) correspondant aux classes populaires et les familles «à orientation personnelle» (système de communication ouvert) correspondant aux classes moyennes. Une étude française menée par Lautrey (1980) tente de

faire la liaison entre classes sociales et types de pratiques éducatives. Il définit trois types de famille: à structuration faible qui présente un environnement stimulant à l'enfant mais ayant peu de règles établies, à structuration rigide qui n'offre à l'enfant que des règles de fonctionnement très strictes et à structuration souple qui fournit simultanément perturbations et régularités, la famille ajustant les règles selon les circonstances. Les formes de structuration souple sont plus fréquentes dans les classes aisées, des formes rigides sont davantage présentes dans les milieux populaires et les structurations faibles tendent à augmenter aux deux extrémités de l'échelle soit chez les plus aisés et chez les moins favorisés. Les styles éducatifs décrits par différents auteurs cités précédemment sont présentés par ordre chronologique dans le Tableau 1.

Une autre préoccupation de recherche utilise le rang de l'enfant dans la famille et le sexe comme variables déterminantes aux pratiques éducatives. Maccoby et al. (1983) montrent que les parents sont plus exigeants à l'égard des aînés qui profitent d'une attitude davantage centrée sur eux, les cadets bénéficient d'un relâchement parental, les parents étant moins anxieux à leur égard. En ce qui concerne le sexe de l'enfant, Vouillot (1986) montre qu'en général les filles sont plus soumises que les garçons à une structuration rigide telle que l'a définie Lautrey (1980). Selon Baumrind (1980), les parents attendent des filles qu'elles soient plus affectueuses, alors que les garçons peuvent être plus actifs et

**Tableau 1**  
**Regroupement des différents styles éducatifs**

Auteur	Année	Style éducatif parental
Bayley	1929	amour/hostilité autonomie/contrôle
Bernstein	1975	famille «positionnelle» et famille «à orientation personnelle»
Baumrind	1978	autoritaire permissif rationnel
Lautrey	1980	à structuration faible à structuration souple à structuration rigide
Rosemond	1982	démocratique autocratique
Kellerhals et Montandon	1991	maternaliste statuaire contractualiste
Strayer Verissimo Vurpillat	1995	engagé rationnel laisser-aller autoritaire conflictuel

plus entreprenants qu'elles. Ceci explique que les garçons soient plus punis que les filles.

Tous les chercheurs s'accordent à dire que ces différentes pratiques éducatives parentales ont une influence sur le développement intellectuel des enfants (Lautrey, 1980), sur leur développement affectif (Perrez, Minsal et Wimmer, 1990; Kellerhals et Montandon, 1991; Pourtois, 1991) et sur leur développement social (Pourtois, 1989; Strayer, Verissimo et Vurpillat, 1995).

Concernant le développement socio-affectif, d'autres chercheurs (Chiva, 1994; Rozin, 1994; Fischler, 1994) font un lien direct entre cet aspect du développement et le comportement alimentaire de l'enfant. Rozin (1995) affirme même: «On croirait que la principale influence sur les préférences alimentaires est celle de la famille». Cependant, la corrélation entre les préférences d'un parent et celle d'un enfant (de 4 ou 20 ans) est positive mais très faible, environ .10 ou .20. Ceci signifie que les préférences alimentaires de l'enfant ne sont pas le résultat direct des préférences des parents.

Les préférences alimentaires des parents ne sont pas forcément visibles dans les pratiques éducatives concernant l'alimentation mais celles-ci peuvent être influencées par plusieurs facteurs dont les facteurs culturels.

### Facteurs influençant la consommation alimentaire

Rozin (1995) dit que la nourriture est une des principales sources de plaisir et est aussi un indice de niveau social. Elle est utilisée pour célébrer, pour socialiser. Dans plusieurs pays, la nourriture est aussi une substance morale, par exemple en Inde hindoue où l'homme devient ce qu'il mange, qu'il assimile les propriétés de ce qu'il mange, ce qui est moins vrai en Amérique du Nord.

Si l'on considère le temps que l'on passe à manger, à travailler pour se procurer de la nourriture, à choisir et acheter les aliments et le temps à préparer et apprêter la nourriture, les activités associées à la nourriture constituent, après le sommeil, l'une des principales occupations de l'homme.

Pour se nourrir, l'homme doit d'abord choisir ce qu'il mange et comme il n'est pas toujours évident de savoir ce qui est comestible, l'omnivore doit apprendre presque tout en ce qui concerne sa nourriture.

On note également, chez l'homme, des préférences pour certains aliments. Ces préférences sont, pour chaque individu, déterminées pas sa culture et par l'ensemble de règles et de pratiques dans lesquelles il a grandi. Par contre, une fois que l'on

a découvert l'appartenance culturelle d'une personne, il n'existe pas de question simple qui puisse vous fournir davantage de précisions sur ses préférences alimentaires.

Il y a d'abord le goût. Les omnivores sont attirés par le goût du sucre et sont aussi prémunis contre le goût amer. Selon Chiva (1995) l'aliment comporte, a minima, une connotation d'agrément ou de désagrément, de plaisir ou de déplaisir. Il y a une autre caractéristique innée chez l'homme: celle de la méfiance devant de nouveaux aliments: la néophobie. L'homme fait aussi des apprentissages face à ce qu'il mange: il peut manger quelque chose mais si, une heure ou deux après cela le rend malade, il tirera la leçon d'éviter cet aliment.

Outre l'aspect physiologique, Rozin (1995) affirme que la plus puissante influence qui expliquerait comment on en arrive à aimer tel ou tel aliment serait d'ordre social. C'est-à-dire qu'on sera plus enclin à aimer un aliment si on remarque qu'une personne aimée ou respectée l'aime aussi, ce qui n'a pas échappé aux publicitaires.

### **Les médias**

En effet, une des sources les plus importantes qui influence énormément les pratiques éducatives liées à l'alimentation est les médias. Il existe plusieurs recherches qui ont prouvé cette influence (Galst, 1980; Ross, Campbell, Huston-Stein et Wright, 1981; Dawson, Jeffrey, Peterson, Sommers et Wilson, 1985;



Dawson, Jeffrey et Walsh, 1988; Knox, 1995; Dubé, 1995). L'étude de Dawson et al. (1988) a été faite auprès de 80 enfants blancs d'âge scolaire ( $X = 6,2$  ans), de classe moyenne et résidant au nord-ouest des États-Unis. La première variable comporte quatre niveaux: commercial d'aliment peu nutritif (chocolats M&M), commercial d'aliments nutritifs (raisins), commercial de jouets (crayons Crayola) et un groupe-contrôle qui ne visionne pas de commerciaux (livre d'histoire). La seconde variable, le stimulus alimentaire, se compose de deux niveaux: l'aliment peu nutritif (chocolats M&M) et l'aliment nutritif (raisins). La troisième variable est le sexe de l'enfant. Il y a deux commerciaux différents pour chacune des conditions. Le profil factoriel de recherche utilisé pour cette étude est donc  $4 \times 2 \times 2$ , les variables étudiées étant les effets du commercial télévisé, le stimulus alimentaire et le sexe de l'enfant ce qui distribue la population dans huit conditions.

L'enfant et l'expérimentateur regardent ensemble deux commerciaux de 30 secondes soit d'un aliment nutritif, soit d'un aliment peu nutritif ou soit d'un jouet. Suite à ce visionnement, l'enfant est laissé dans une pièce où se trouve sur une table un bol plein soit de chocolats M&M ou de raisins selon le cas. L'expérimentateur dit à l'enfant que c'est probablement pour une fête. Il dit également à l'enfant qu'il doit aller dans l'autre pièce et que pendant ce temps, il devrait penser aux commerciaux qu'il vient de voir. Il lui dit qu'à son retour, il frappera à la porte pour qu'il

vienne lui ouvrir. Avant de quitter, l'expérimentateur rappelle à l'enfant qu'il a promis de ne rien prendre pendant son absence.

Pendant que l'enfant est seul, un observateur, de l'autre côté d'un miroir unidirectionnel, note toutes les trente secondes les comportements de l'enfant (regarder les aliments, les toucher, les prendre, les goûter, verbaliser, etc.). L'expérimentateur retourne dans la pièce au bout de 20 minutes. Ensuite, l'enfant et l'expérimentateur vont dans une autre pièce compléter un questionnaire, manger un goûter et jouer.

L'analyse de variance (type de commercial X type de nourriture X sexe) rapporte que 100% des enfants ont engagé certains comportements de consommation. De plus, il y a 50% des enfants qui ont eu des comportements plus explicites comme toucher la nourriture, la prendre dans ses mains, faire semblant de la manger ou la manger. Chez tous les enfants observés, il y a eu plus de transgression de la part des enfants exposés aux aliments peu nutritifs. Pour ce qui est du sexe de l'enfant, les filles sont plus portées à transgresser la règle que les garçons. Les enfants rapportent être plus tentés de transgresser la règle après avoir vu un commercial montrant des aliments peu nutritifs que tous les autres commerciaux.

Peu importe le type de commercial visionné, les enfants sont tentés par les aliments peu nutritifs et les auteurs expliquent ce

publicités faites avec des produits de faible calibre alimentaire. Il existe également une certaine familiarité avec les aliments peu nutritifs en plus de l'influence des préférences des parents. Il s'agit donc d'une combinaison de tous ces facteurs.

Pour sa part, Laurette Dubé (1995) affirme que pour bien comprendre la formation des préférences alimentaires, il faut s'intéresser à l'influence des médias en général et à la publicité en particulier. Elle rapporte qu'une très faible proportion du contenu des messages publicitaires s'intéresse à l'aspect nutritionnel (moins de 4% des pièces d'information). Certaines conclusions tirées des résultats de l'analyse de Laurette Dubé (1995) attirent particulièrement notre attention.

Premièrement, il semble que les stratégies publicitaires utilisées pour les aliments favorisent davantage les aspects cognitifs et fonctionnels du produit (description, commodité d'usage, etc.) que les dimensions affectives associées à l'acte de manger (émotions, sensations, etc.).

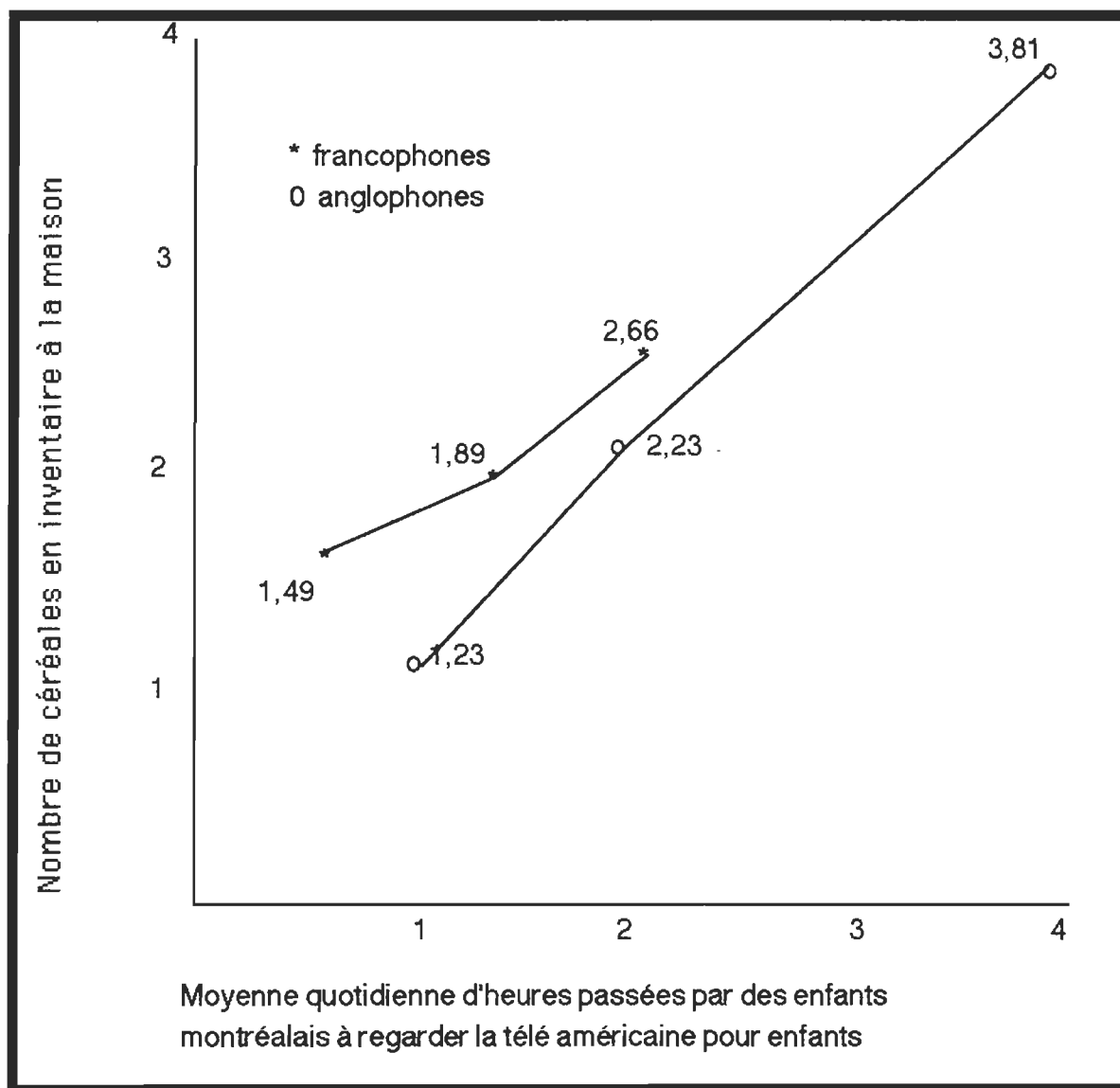
Deuxièmement, il y a peut-être un usage accru à faire de la publicité par les produits à image «santé», ou autrement dit «à valeur nutritionnelle non-controversée». Ceux-ci font un très faible usage de la publicité alors qu'on sait très bien qu'au-delà de l'information sur le produit, un des effets les plus marquants de la publicité est de le rendre présent à l'esprit du consommateur au

moment de planifier ou de faire ses emplettes, ou lorsque vient l'heure du repas ou de la collation.

Par ailleurs, pour l'ensemble des produits alimentaires, la nutrition et la santé sont encore relativement peu utilisées comme arguments publicitaires.

Enfin, parmi les plaisirs de l'aliment utilisés comme arguments persuasifs, celui du goût semble avoir un pouvoir et une place prépondérante. Cet argument gagnerait sûrement à être juxtaposé aux autres plaisirs (sociaux, émotionnels, etc.).

Goldberg (1990) a effectué une recherche auprès d'enfants montréalais francophones et anglophones. Il a d'abord établi que la publicité américaine contient beaucoup plus de commerciaux sur les céréales sucrées que la publicité francophone et les données du BBM (Bureau of Broadcast Measurement) montrent que les enfants francophones et anglophones de Montréal ont une même moyenne de temps d'écoute de télévision soit 22 heures par semaine en 1988. Voici donc, en graphique, les résultats de l'étude de Goldberg (1990):



*Figure 1.* Effets de la publicité sur le comportement alimentaire des enfants

Le nombre de marques de céréales sucrées en inventaire à la maison apparaît en ordonnée du graphique et la moyenne quotidienne du nombre d'heures passées devant la télévision américaine en abscisse. Ces deux mesures ont été rapportées par les enfants.

Comme prévu, les enfants francophones regardent beaucoup moins la télévision américaine que les enfants anglophones. Pour les deux groupes, il y a une relation quasi linéaire entre le temps de visionnement de télévision américaine - signifiant donc exposition accrue à la publicité sur les céréales sucrées - et la quantité de céréales sucrées consommées, ou à tout le moins disponibles à la maison. Cette recherche démontre bien la relation qui existe entre la publicité et le comportement. Les pratiques publicitaires peuvent véritablement influencer les comportements alimentaires de populations entières ou de segments de population.

Attardons-nous maintenant aux différentes parutions dans les journaux ou dans des dépliants que les parents reçoivent à la maison qui abordent le sujet de l'alimentation saine et plus précisément l'importance de la boîte à lunch.

Il y a depuis quelques années plusieurs articles concernant l'alimentation des enfants à l'école qui ont paru dans des revues ou journaux très connus de la population.

Dans la revue «Santé canadienne» (1989), sous la rubrique «le coin des enfants», Naomi Mallovy signe un article ayant pour titre «des bons lunches pour l'école». Elle souligne l'importance de fournir à l'enfant un lunch bien équilibré où l'on retrouve les quatre groupes alimentaires afin de l'aider à passer une meilleure journée. Elle met également l'accent sur la variété tant des pains utilisés

pour un sandwich (pita, blé, azim, etc.), de la garniture (thon, saumon, poulet, beurre d'arachide) que des accompagnements (laitue, fromage, luzerne, etc.). L'auteure invite les parents à demander à leurs enfants de participer à l'élaboration et à la préparation des lunchs ce qui donne beaucoup plus de succès.

Dans le journal local l'Écho de Louiseville où une partie de notre population pour cette recherche fut recrutée, est paru le 5 septembre 1996, un article intitulé «Les lunchs d'écoliers doivent réunir une variété d'aliments». Valérie Bell (1996) qui est diététicienne rappelle que la variété prévaut sur la quantité. Elle affirme: «Quand ils n'aiment pas ce qu'on leur offre, les enfants ne se gênent pas pour le jeter s'ils ne peuvent pas l'échanger pour autre chose». Elle évalue le coût d'un lunch au prix abordable de 1,50\$ et pour économiser davantage, elles donnent quelques suggestions comme de congeler les jus qui seront juste corrects pour le dîner, un contenant réutilisable rempli de jus congelé auquel on ajoute de l'eau étant beaucoup plus économique que les contenants individuels.

Dans le magazine Provigo du mois d'août 1993, la section Acti-menu Jeunesse pose la question: «As-tu un lunch gagnant?» Deux médecins, Louis Gagnon et Gilles Pineau, et une diététiste, Danièle Prévost, suggèrent un tableau dans lequel sont présentés les quatre groupes alimentaires et des exemples d'aliments et des aliments étoiles (les meilleurs) pour chacun des groupes. Il est

également mentionné que les enfants mangent près de 175 lunchs au cours d'une année scolaire d'où l'importance qu'ils soient bons pour la santé. Dans le même numéro du magazine, apparaît un autre gros titre: «Quelle boîte à lunch!» L'article dit que le contenu de la boîte à lunch doit être à la fois attrayant et nourrissant et qu'on doit y mettre de la couleur et de la variété. Elle incite les parents à mettre dans la boîte des aliments aimés des enfants et aussi des aliments qu'ils connaissent moins afin de développer leur goût.

La nutrition est un sujet dont on entend de plus en plus parler. Il y a même une émission pour enfants: «La boîte à lunch» qui traite de la saine alimentation (à l'antenne de Radio-Canada, les mercredi, jeudi et vendredi). Dans les écoles, les enfants reçoivent de l'information par l'intermédiaire de diététistes et de nutritionnistes afin qu'ils connaissent bien le Guide alimentaire canadien. Dans les Centres de la Petite Enfance volet garde en milieu familial, un guide alimentaire canadien est remis à chacune des responsables de famille afin qu'elle puisse bien équilibrer ses menus et également faire de l'éducation alimentaire auprès des enfants de son milieu.

Santé Canada a publié une version révisée du Guide alimentaire en 1994. Il a été révisé tant au niveau des recommandations qu'au niveau des ajustements apportés dans les portions que les consommateurs doivent prendre dans chacun des groupes alimentaires. Le guide alimentaire est accompagné de deux



autres documents: *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement: Renseignements sur les enfants d'âge préscolaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs* et *Renseignements sur le Guide alimentaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs*. Le premier document fournit d'abord une explication sur ce que signifie manger pour les enfants d'âge préscolaire.

Manger sainement pour un jeune enfant signifie par exemple:

- s'intéresser à de nouveaux aliments et aux diverses façons de les manger;
- examiner attentivement leur sandwich avant de le manger;
- accepter de manger une rôtie seulement si elle est coupée en forme de triangle;
- goûter à un tout petit morceau de courge aujourd'hui, et peut-être à un peu plus, demain;
- accepter de boire du lait uniquement s'ils peuvent le verser dans leur verre préféré;
- aimer les carottes le mardi et refuser d'en manger le mercredi;
- insister pour se faire servir une pomme entière, plutôt que tranchée;
- demander un sandwich au beurre d'arachide pour dîner tous les jours, pendant une semaine entière;
- dévorer, dès qu'ils sont sortis du four, les biscuits qu'ils ont aidé à préparer;
- préférer les aliments sous une forme simple qu'ils peuvent reconnaître;
- boire leur soupe dans une grosse tasse comme celle de maman.

On invite aussi les parents et les éducateurs à faire place à la variété et ce, dans chacun des groupes alimentaires. Il est dit que: «Les années préscolaires sont des années importantes pour

l'initiation au plaisir de manger un large éventail d'aliments apprêtés de différentes façons». Ainsi, pour les enfants d'âge préscolaire, la variété favorise: un apport adéquat en nutriments essentiels; le plaisir de goûter et de découvrir toute une gamme d'aliments dont la couleur, la texture et la saveur varient; la consommation d'aliments et de mets propres à des ethnies et à des groupes culturels différents. Le document mentionne également comment une famille végétarienne peut utiliser le guide alimentaire, il indique comment initier les enfants à de nouveaux aliments. Il faut remarquer comment l'éducation alimentaire s'est ajustée en fonction de la nouvelle réalité des familles canadiennes. L'enfant a maintenant droit de décider des quantités qu'il va manger dans un repas car l'enfant est capable, au cours de la journée, de régler sa consommation d'énergie. C'est pourquoi, un enfant qui ne mange pas beaucoup aura tendance à manger plus souvent.

Le deuxième document enseigne plutôt aux éducateurs comment utiliser la nouvelle version du Guide alimentaire en reprenant chacun des quatre groupes alimentaires. Un nouveau groupe «Autres aliments» a été ajouté: il se compose d'une vaste gamme de produits alimentaires et de boissons qui contribuent à rehausser la saveur des repas et à accroître le plaisir de manger (margarine, huiles, mayonnaises, confitures, gelées, miel, sucettes glacées, croustilles, bretzels, eau, café, thé, alcool, herbes, épices et condiments). Finalement, le document propose d'adopter le

concept Vitalité qui repose sur trois principes de vie: bien manger, être actif et être bien dans sa peau.

### **Le contexte social**

La publicité n'a pas manqué d'essayer et de réussir à influencer les choix alimentaires mais à part ce medium, le contexte social semble prendre un rôle hautement significatif. Lorsque l'on demande aux parents de se prononcer sur ce qui, pour eux, influence les préférences alimentaires, une recherche de Casey et Rozin (1989) nous fournit la réponse.

Ces auteurs ont en effet étudié les croyances et les pratiques de 76 parents (principalement des mères de race blanche) ayant au moins un enfant âgé de trois ans et plus en égard à ce qui crée, pour elles, les préférences alimentaires de leur enfant. Elles ont répondu à un questionnaire donnant des suggestions de ce qui crée les préférences alimentaires. Les résultats démontrent l'importance d'un contexte social positif incluant la participation de l'enfant à la préparation des repas. Les mères ont aussi reconnu que l'utilisation de la nourriture comme récompense est une méthode pour induire les préférences.

Pour leur part, Capretta, Moore et Rossiter (1973) ont fait plusieurs recherches d'abord sur les animaux pour ensuite en arriver aux préférences alimentaires chez l'homme. Ils ont pris un groupe d'enfants à la garderie auquel ils présentaient trois biscuits (un

non-sucré, un sucré et un très sucré). Tous les enfants préfèrent les biscuits plus sucrés. Par la suite, on a raconté une histoire aux enfants qui les incitait à préférer le biscuit moins sucré (le héros de l'histoire aimait les biscuits non-sucrés) et on a réussi à changer la préférence alimentaire.

Lorsque l'on aborde les facteurs sociaux influençant les choix alimentaires, il s'impose de jeter un regard sur les différentes recherches de Leann Birch présentées dans un ordre chronologique. Elle parle d'abord de l'influence des pairs sur les préférences alimentaires de l'enfant. En 1980, elle a effectué une recherche auprès de 39 enfants d'âge préscolaire (2 ans 11 mois - 4 ans 10 mois) provenant de familles de niveau socio-économique moyen. L'expérimentation consistait pour l'enfant à choisir un aliment préféré ou non, en présence de trois ou quatre autres enfants. Tantôt l'enfant doit choisir l'aliment (préféré ou non) le premier et ensuite, ce sont les autres enfants qui ont un goût opposé qui choisissent le leur, tantôt ce sont les pairs qui choisissent en premier. L'établissement des aliments préférés ou non des enfants a été fait à l'aide de trois cartons disposés sur une table: un avec une face de bonhomme qui sourit, un qui a l'air de détester et le dernier qui semble neutre. Ainsi, l'enfant goûte un aliment et doit le déposer sur l'un de ces cartons selon sa satisfaction. Les résultats démontrent une grande importance de l'influence des pairs sur le choix alimentaire de l'enfant.

Birch, Zimmerman et Hind (1980) ont étudié l'influence du contexte socio-affectif sur la formation des préférences alimentaires de l'enfant. Ils ont présenté à l'enfant de la nourriture et ce, dans quatre contextes différents: comme une récompense, avec une attention particulière de la part de l'adulte, dans un contexte non-social et tout simplement à l'heure de la collation. Dans chaque condition, la moitié des enfants recevaient de la nourriture sucrée et l'autre moitié de la nourriture non-sucrée. Les résultats obtenus démontrent que le contexte socio-affectif exerce une influence importante sur la préférence alimentaire. Ainsi, l'enfant démontre une plus grande préférence pour l'aliment (sucré ou non) reçu dans un contexte socio-affectif positif. De plus, les auteurs concluent que si la nourriture n'était pas toujours présentée comme une récompense, la consommation et la préférence de l'enfant pour ces aliments pourraient considérablement diminuer.

Toujours dans le même ordre d'idées, Birch (1981) a vérifié s'il pouvait y avoir une généralisation de la modification des préférences alimentaires à d'autres aliments. Elle a donc pris 23 enfants d'âge préscolaire (3 ans 2 mois - 4 ans 9 mois) à qui on a présenté plusieurs fois, avec une attention particulière de l'adulte, un aliment que l'enfant aime (pêche sucrée). Par la suite, toujours dans un contexte social positif, on paire l'aliment avec un autre de la même catégorie (ananas non-sucré). Les résultats montrent qu'évidemment, l'expérience augmente les chances que l'enfant développe une préférence pour un aliment et d'autant plus si

l'aliment est présenté dans un contexte social positif. La généralisation aux autres aliments de même catégorie est également présente.

En 1984, Birch, Billman et Richards ont cherché à savoir si le moment de la journée était associé à une préférence pour certains aliments et si oui, est-ce que ces habitudes se retrouvent chez les enfants et chez les parents. L'expérience a été faite auprès de 30 enfants d'âge préscolaire (3 ans - 5 ans 2 mois) et 25 parents de 23-44 ans de classe moyenne. Les aliments étudiés sont: jus d'orange, bananes coupées, oeufs brouillés, céréales Cheerios, pois verts congelés, pizza au fromage, macaroni au fromage et pain de blé entier. Les résultats démontrent qu'il y a une préférence de certains aliments selon le moment de la journée (ex.: céréales le matin) et que le profil retrouvé chez les enfants existe également chez leurs parents.

Finalement Birch, McPhee, Shoba, Pirok et Steinberg (1987) se sont attardés à l'exposition de l'enfant à un nouvel aliment afin de réduire la néophobie. Cette recherche s'est effectuée auprès de 51 enfants de 2 à 5 ans et l'expérience consistait à présenter à l'enfant sept nouveaux fruits selon deux conditions: regarder le fruit et le goûter. L'exposition de l'enfant aux fruits est variable soit 5 fois, 10 fois et 15 fois. Par la suite, l'enfant doit juger de sa préférence pour le nouveau fruit (en utilisant toujours les cartons avec un bonhomme qui sourit, un qui a une expression de dégoût ou un qui est

neutre). Les résultats indiquent que l'expérience de goûter modifie la préférence de l'aliment et ceci est de plus en plus vrai en fonction de l'augmentation du nombre d'expositions à l'aliment (Birch, Birch, Marlin & Kramer, 1982). Par contre, l'expérience visuelle n'est pas suffisante pour produire un changement au niveau du goût de l'enfant pour un nouvel aliment.

À venir jusqu'ici, les effets de la publicité, du contexte socioculturel et du contexte familial sur les conduites alimentaires ont été démontrés. Il reste, par contre, un domaine où cette influence peut prendre une valeur plus négative et même pathologique pour certains individus. Il en résulte donc un certain nombre d'erreurs alimentaires qui conduisent inévitablement vers les troubles alimentaires.

### Les troubles des conduites alimentaires

Depuis une quinzaine d'années, aux États-Unis, le nombre de personnes qui consultent pour troubles des conduites alimentaires augmente de manière considérable (Ledoux, 1995). Plusieurs facteurs influencent la prise alimentaire et très souvent des valeurs socio-culturelles telles la minceur et la beauté ainsi que l'ignorance sont à l'origine d'erreurs alimentaires. De fait, plusieurs croyances au sujet des repas amènent les gens à mal se nourrir. Par exemple, l'éloignement du lieu de travail, les écoutes tardives de la télévision font que les gens se couchent tard et se lèvent tôt. Ainsi, la période de temps entre le lever et le départ au

travail se trouve réduite au maximum. Le déjeuner est donc supprimé et l'organisme reste souvent à jeun plus de douze heures. Pour plusieurs personnes, cette situation deviendra une bonne façon de croire qu'en sautant un repas, ils perdront du poids.

Pour ce qui est du repas du midi, il peut subir deux types d'erreurs: la suppression du repas pour gagner du temps ou pour éviter de grossir ou un repas trop riche et trop copieux étant donné le manque causé par l'absence du déjeuner.

Pour plusieurs personnes, la suppression des repas apparaît un moyen efficace pour maigrir ce qui se révèle faux car le déficit calorique sera souvent compensé lors du repas du soir. De plus, beaucoup de gens mangeront un sandwich vite fait ou la nourriture très calorique des restaurants ce qui les conduira inévitablement vers un problème alimentaire. Le plus alarmant est que les enfants participent eux aussi à ces différentes habitudes alimentaires et cela peut parfois les amener à vivre certains maux en classe parce qu'ils n'ont pas assez mangé ou que la teneur vitaminique de leurs repas n'est pas suffisante (Ky, Dufilho, Pelle, Halgrain et Bayle, 1984). La malnutrition a un effet néfaste sur le fonctionnement social et émotionnel de l'enfant, il devient apathique et peut même présenter des déficits de fonctionnement cognitif (Goldman, 1988).



D'autres croyances, cette fois-ci au niveau des aliments, entraînent des erreurs alimentaires. La plupart des personnes croient que les graisses et l'addition de condiments sont les seuls moyens de donner du goût aux aliments cuits. De plus, on ignore souvent qu'un litre de limonade contient beaucoup de sucre et presque 400 calories. Plusieurs personnes mangeront trois pommes pour couper la faim mais elles ignorent les 250 calories qu'elles viennent de consommer.

Il existe donc plusieurs mythes et préjugés alimentaires qui sont enracinés dans nos traditions et nos habitudes. Ky, Dufilho, Pelle, Halgrain et Bayle (1984) nous fournissent une liste de ces principales croyances, en voici quelques-unes:

- la viande rouge donne des forces;
- le poisson ne donne pas de force;
- les huiles végétales ne sont pas grasses;
- la margarine contient moins de calories que le beurre;
- le lait entier est plus riche en calcium que le lait écrémé;
- les légumes secs remplacent la viande;
- la salade «fait maigrir»;
- les conserves ne contiennent plus de vitamines;
- les fruits et les sorbets n'apportent pas de calories;
- il faut supprimer le pain et les céréales pour maigrir;
- la suppression des boissons fait maigrir.

En examinant ces fausses croyances alimentaires, il est surprenant de constater que l'éducation nutritionnelle ne fasse pas partie des cours donnés à l'école. Toutes ces croyances et ces habitudes alimentaires qui sont véhiculées dans notre culture vont tôt ou tard influencer le comportement alimentaire des jeunes

enfants. Il est surprenant d'entendre souvent certains enfants dire qu'ils n'aiment pas un aliment comme les légumineuses sans même y avoir goûté. Ils répètent tout simplement ce qu'ils ont toujours entendu dire autour d'eux.

Pour ce qui est des troubles alimentaires, il y a certains facteurs familiaux qui en sont à l'origine. La présence d'antécédents de boulimie, d'anorexie, de troubles dépressifs, d'alcoolisme, de toxicomanie augmenterait la probabilité de développer des troubles de conduites alimentaires. Aussi, le fonctionnement familial (souvent rigide ou conflictuel), le type de relations développées entre les parents et l'enfant interviendrait dans l'émergence et le développement des pathologies alimentaires (Ledoux, 1995). Encore une fois, les études semblent faire ressortir un lien évident entre la rigidité des pratiques éducatives parentales et leur implication dans le développement des comportements alimentaires chez l'enfant.

La recherche en cours ne s'attarde pas précisément aux pathologies alimentaires mais il est quand même intéressant d'en parler afin d'appuyer ce qui est démontré depuis le début: l'importance de l'acte de manger dans la vie humaine. Plus encore, tout le symbolisme rattaché à la nourriture qui peut parfois prendre un rôle d'opposition (refus de manger), parfois permettre de sublimer certaines émotions dans l'acte de manger (obésité). Ces

principaux troubles alimentaires seront ici exposés soient l'obésité, la boulimie et l'anorexie.

### **Obésité**

Il est difficile de définir l'obésité car il est question à la fois de comportement alimentaire et des variations de la signification de la forme et de la beauté à travers les cultures et les époques. Sur le plan de la mode, il fut une époque où les courbes à la Marylyn Monroe étaient enviées alors qu'aujourd'hui, les magazines de mode sont remplis de mannequins maigres au teint blafard donnant l'image d'une personne malade.

De façon générale, l'obésité est définie par le poids rapporté à la taille, au sexe et à l'âge en tenant compte du squelette (Epstein et Wing, 1987). La définition la plus commune est d'avoir un excédent de poids de 20% au-dessus du poids idéal. D'autres mesures, comme l'Indice de Masse Corporelle (mesure en kilogrammes par mètre carré) sont utilisées pour déterminer si une personne est obèse.

Le phénomène est important puisqu'en 1991, Birch rapporte qu'il y avait approximativement 34 millions d'adultes obèses aux États-Unis et que le nombre d'enfants obèses ne cesse d'augmenter. Selon plusieurs auteurs (Epstein, Masek et Marshall, 1978; Overholser et Beck, 1985), l'obésité infantile augmente les risques d'obésité à l'âge adulte ce qui entraîne également des problèmes

cardio-vasculaires. Pauzé et Chatelois-Bouvier (1983) rapportent que l'obésité peut parfois s'installer suite à certains événements ou changements dans les habitudes de vie ou dans d'autres cas, avoir été toujours présente. Selon le Dr Bensoussan (Le journal de Montréal, janvier 1997), il y a deux raisons principales qui poussent les gens à manger plus que nécessaire: le plaisir ou l'évitement de la douleur. Il compare l'obésité à un oignon: il y a plusieurs couches à enlever avant d'arriver au coeur. En effet, il y a les facteurs directs comme les mauvaises habitudes alimentaires et le manque d'exercices et les facteurs indirects comme le stress, les émotions, le manque d'estime ou d'affirmation de soi, qui affectent notre manière de nous alimenter et de faire de l'exercice. Il y a aussi les facteurs génétiques (Graves, Meyers et Clark, 1988) et, la couche la plus difficile à éplucher, nos croyances profondes (Young et Avdzej, 1979).

Pour la plupart des troubles du comportement alimentaire, que ce soit l'anorexie, la boulimie ou l'obésité, une enquête menée par Fischler (1995) confirme que l'apparence est ce qui préoccupe le plus les femmes et que leur rapport à l'alimentation en est marqué d'une conflictualité violente tandis que les hommes voient davantage dans l'alimentation un instrument de sociabilité et de gratification. Les femmes vivent la nourriture sous le registre de la perte de contrôle, tandis que les hommes l'évoquent en termes de maîtrise de la sociabilité et du temps. Brusset (1995) note que la jeune fille trouve expression dans l'image de la petite danseuse

légère, agile, gracieuse et asexuée que ses parents ravis présentent à l'admiration de tout le monde; et, négativement, dans l'image inverse du gros bébé avide, hydrocéphale et délaissé, ou de la femme grosse, passive, soumise, sensuelle et bête. Ainsi, le contexte socio-culturel fournit à la femme l'idée que la minceur est une norme et plus particulièrement dans certaines professions (danseuses, mannequins, ...).

Finalement, il existe des facteurs individuels qui peuvent influencer les troubles alimentaires: les facteurs métaboliques (obésité endogène, diabète), les troubles de la personnalité (structure borderline), les facteurs psychologiques (tel que l'impulsivité) et psychopathologiques (dépression, dépendance) (Ledoux, 1994).

Certaines perturbations du comportement alimentaire résultent d'efforts désespérés de certaines personnes pour résoudre ou pour masquer leurs problèmes intérieurs (Bruch, 1984). L'obésité qui est un signe de mauvaise adaptation peut cependant représenter un essai d'adaptation devant une situation donnée comme par exemple un abus sexuel.

La reconnaissance de nos besoins corporels, en particulier le besoin de manger, s'élabore en fonction des interrelations des individus avec leur milieu et non comme une donnée inhérente à chaque organisme. L'obésité comme l'anorexie mentale seraient

liées à un défaut d'adaptation de cette reconnaissance du besoin de se nourrir; la faim n'est donc pas une connaissance innée, une éducation est nécessaire à sa bonne adaptation.

Chez plusieurs mammifères, le facteur héréditaire de l'obésité est clairement démontré. Chez l'homme, l'importance du facteur héréditaire est plus que probable (certains pensent que c'est le gène B19). Il y a également la suralimentation et la sédentarité qui peuvent conduire à l'obésité (Ky, Dufilho, Pelle, Halgrain et Bayle, 1984).

Derrière le trouble de la relation avec l'aliment, il semble qu'il y ait un trouble de la relation avec soi-même et avec les autres: l'obèse consulte pour perdre du poids alors que son problème réel est une réaction d'hyperphagie devant les soucis de la vie, un refuge dans le grignotage solitaire, une forme d'ennui, un refus de l'effort de vivre; dans un état anxieux insupportable, l'homme «civilisé» se met volontiers à «bouffer», à fumer, à boire ou à l'inverse, à ne plus manger. C'est le comportement dans son ensemble qui est en cause: la boulimie de l'anxieux qui fuit la peine ou l'anorexie de celle qui a peur de vivre et de grandir (Lacoste, 1984).

La survenue d'épisodes de boulimies a été cliniquement liée, tout comme la survenue de périodes d'hyperphagies chez les obèses, à l'anxiété ou à l'humeur dépressive (Davis, Freeman, Garner, 1988).

## Boulimie

En ce qui concerne la boulimie, le DSM-IV (American Psychiatric Association, 1994) fournit les critères diagnostiques suivants:

- a) épisodes récurrents de frénésie alimentaire («binge eating») (consommation rapide d'une grande quantité de nourriture en un temps limité);
- b) sentiment de perte de contrôle du comportement alimentaire durant les épisodes de boulimie;
- c) régulièrement, le sujet, soit se fait vomir, soit use de laxatifs ou de diurétiques, soit pratique un régime strict ou jeûne, soit encore se livre à des exercices physiques importants dans le but de prévenir toute prise de poids;
- d) au moins deux épisodes boulimiques en moyenne pendant au moins trois mois;
- e) préoccupation excessive et persistante concernant le poids et les formes corporelles.

Selon Schmidt et Telch (1990), la boulimie comporte des conséquences sévères incluant la rupture et le saignement de l'oesophage, la déshydratation, des dommages au foie, des ulcères, la colite, des maladies des gencives et l'érosion des dents. Effectivement, les acides présents lors des vomissements entraînent toutes ces affections et altèrent également les récepteurs responsables du goût (Rodin, Barthoshuk, Peterson et Schank, 1990).

Selon une étude faite à Paris (Lacoste, 1984), les comportements alimentaires sont décrits par les personnes boulimiques de façon plutôt dévalorisante:

«je me bourre», «j'engloutis», je «dévore», je «m'empiffre de tout ce qui se trouve sous ma main», «je me jette sur la nourriture», «j'avale des quantités industrielles», «orgies de nourriture», «délire alimentaire», «je mange même des aliments gâtés - en plus des bons».

De plus, ces excès alimentaires ont toujours lieu en cachette. Les crises boulimiques surviennent fréquemment le soir, les fins de semaine, quelques fois la nuit, en fait toujours lors de moments de solitude.

D'un point de vue psychodynamique, il y a prédominance des investissements narcissiques, une peur phobique de tout excès de poids qui s'accompagnent de difficultés à reconnaître leur propre identité, de troubles de l'image du corps, de perturbations des stimuli et des perceptions venant du corps. Or, l'image du corps se constitue dans le rapport à l'autre, à la mère et des perturbations au niveau des expériences interpersonnelles primitives peuvent être à l'origine d'une mauvaise perception de l'image du corps. Les boulimiques ne reconnaissent pas les signaux du corps (faim, satiété) ce qui traduit une négation des besoins corporels. Dans une signification plus psychanalytique, Harrus-Révidi (1997) soutient que la boulimie correspond au désir de mouliner la totalité du monde entre ses dents.

## **Anorexie**

Le DSM-IV (American Psychiatric Association, 1994) définit l'anorexie mentale selon certains critères diagnostiques:



- a) refus de maintenir un poids corporel au-dessus d'un poids minimal normal pour l'âge et la taille, par exemple perte de poids visant à maintenir un poids corporel de 15% inférieur à la normale ou incapacité à prendre du poids pendant la période de croissance, conduisant à un poids inférieur à 15% de la normale;
- b) peur intense de prendre du poids ou de devenir gros, alors que le poids est inférieur à la normale;
- c) perturbation de l'estimation de son poids corporel, de sa taille ou de ses formes, par exemple la personne dit: «se sentir grosse» même quand elle est amaigrie, croit que certaines parties de son corps sont trop grosses alors même qu'elle est, à l'évidence, trop maigre;
- d) chez les femmes, absence d'au moins trois cycles menstruels consécutifs attendus (aménorrhée primaire ou secondaire); une femme est considérée comme aménorrhéique si les règles ne surviennent qu'après l'administration d'hormones, par exemple oestrogéniques.

Selon Selvini-Palazzoli (1990), l'anorexie se définit selon une approche systémique. Le pouvoir est dans les règles du jeu familial et n'appartient à personne. Cependant, toute la famille partage la fausse croyance que la patiente anorexique possède, par son symptôme, un pouvoir unilatéral sur les autres. L'anorexique, face à cette fausse croyance, se place dans une position symétrique et dans une attitude de défi. Or, la règle familiale selon laquelle personne ne peut prendre le leadership en son nom propre, amène la patiente à attribuer le pouvoir à sa maladie. Ce n'est donc pas elle mais la maladie qui détient le pouvoir jugé maléfique de contraindre son corps ainsi que les autres membres de sa famille à souffrir.

Cette présente recherche accorde une importance primordiale à l'effet des attitudes éducatives parentales sur le comportement alimentaire des enfants et à ce sujet, il est intéressant de souligner que pour Selvini-Palazzoli, ces familles où l'on retrouve de l'anorexie mentale sont des systèmes à fonctionnement rigide, dominés par une tentative de tous leurs membres de contrôler la relation dans un sens symétrique. Pour Courillon (1985), l'anorexie est une restriction alimentaire volontaire qui s'installe progressivement et passera longtemps inaperçue pour l'entourage familial. La permanence de la faim, l'absence de la perte d'appétit est caractéristique de l'anorexie mentale et permet de la différencier des anorexies «vraies» où la faim a disparue (maladies organiques, dépression). Le but est l'amaigrissement et s'accompagne de vomissements, d'utilisation de laxatifs, de lavements et d'exercices sportifs. Cet amaigrissement ne provoque aucune inquiétude et est même nié.

D'un point de vue psychodynamique, ce n'est pas la nourriture par elle-même qui a une influence négative dans l'anorexie mais plutôt l'action de se nourrir; celle-ci se charge d'angoisse et de danger car elle révèle des altérations du développement des relations interpersonnelles. À cause de son vécu fusionnel avec l'objet (mère vécue comme mauvaise et qui rend passive), l'anorexique interprète sa propre nutrition, surtout à l'adolescence, comme le renforcement d'un corps hostile aux dépends du soi. L'incorporation du mauvais objet, qui devient le propre corps,

requiert une série d'opérations de contrôle qui sauvegardera le soi en le distinguant du corps (Clerici, Amatulli, Legori, Papa et Cazzullo, 1989). Enfin, pour Harrus-Révidi (1997), l'anorexie est l'inhibition à assouvir son désir de dévorer le mauvais sein.

Les différents essais d'explication des troubles alimentaires ramènent à l'importance de l'environnement dans le développement des habitudes alimentaires. L'éducation que l'enfant reçoit participe pour une grande part au développement des comportements alimentaires adéquats ou inadéquats. Comme pour toutes les autres sphères du développement de l'enfant, le style éducatif aura un impact différent selon qu'il soit rigide, souple, libéral ou restrictif. Il est alors de mise de regarder quelles sont les habitudes alimentaires des québécois et comment l'industrie alimentaire vient influencer le choix de l'alimentation des familles québécoises.

#### Les habitudes alimentaires des québécois

Il serait maintenant intéressant de se reporter à notre population, les québécois, et de regarder où en sont rendues les habitudes alimentaires en décrivant une recherche publiée en 1995 dans le journal *The Gazette* concernant la diète des québécois (*Quebecer's diet short of milk and fibre, study finds*, The Gazette, thursday, november 9, 1995).

Une première bonne nouvelle: nous mangeons beaucoup moins de gras et de sucre qu'en 1971. Par contre, la consommation de

fibre, de grains entiers et de lait n'est pas suffisante ce qui rend les Québécois vulnérables au cancer, à l'ostéoporose et autres affections. Ces résultats proviennent du rapport fait par Santé Québec sur les habitudes alimentaires des Québécois depuis 24 ans.

L'étude est basée sur les diètes de 2118 personnes âgées de 18 à 74 ans recueillies par des nutritionnistes en 1990. Cet échantillon est représentatif de la population québécoise. Le titre de cette recherche: *Are Quebecers Eating Better?* Et la réponse à la question est «Oui, mais».

Pour ce qui est du gras et du sucre, les Québécois sont sur la bonne voie mais pour ce qui est des fruits, légumes et grains entiers, la consommation est encore trop basse. De plus, les Québécois boivent moins de lait et remplacent celui-ci par des fromages plus gras. Les hommes sont ceux qui ont la plus mauvaise diète. Les hommes âgés de 18 à 49 ans sont ceux qui ont diminué le plus leur consommation de gras et de sucre mais ils demeurent quand même ceux qui en consomment encore le plus. Ils ont par contre diminué leur consommation de chocolat de 24 grammes à 8 grammes par jour. Pour leur part, les femmes âgées entre 18 et 34 ans ne consomment pas assez de lait et ont des carences en fer et en fibre (même au moment où elles en ont le plus besoin pour donner naissance).

Les études démontrent que les mauvaises habitudes alimentaires d'aujourd'hui coûteront cher plus tard en maladies de toutes sortes. Le cancer, l'ostéoporose, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, l'hypertension, la constipation chronique, le diabète enfin tout problème de santé est difficile à prévenir autrement que par une bonne alimentation.

Les recherches montrent que les Québécois consomment quotidiennement trois des quatre groupes alimentaires recommandés par le Guide Alimentaire Canadien et beaucoup trop d'éléments du quatrième groupe.

Une personne doit prendre 5 à 12 portions par jour de céréales (pains, pâtes et riz) et les Québécois en consomment en moyenne 6,6 portions. Les femmes par contre mangent le minimum de portion dans cette catégorie. Il est encourageant de constater que plus de Québécois consomment du pain de grains entiers ou des muffins sur une base quotidienne. Le pain blanc est moins populaire.

Une personne doit prendre de 5 à 10 portions par jour de fruits et légumes. Les Québécois en consomment 5,1 portions par jour. La consommation de légumes a baissé de 8% et la plus grande diminution se retrouve chez les personnes âgées autour de 50 ans. Il y a eu une très grande diminution de consommation de pommes de terre, une importante source de fibre et de fer.

Une personne doit consommer 2 à 4 portions par jour de lait et produits laitiers. Les Québécois n'en consomment seulement que 1,6 portions. Ce sont les femmes de 50 ans qui en consomment le moins. Le fromage connaît une augmentation de 85% de consommation et pourtant, il est plus gras que le lait. Cependant, lorsque les Québécois consomment du lait, ils choisissent un lait plus faible en gras. La consommation de lait a diminué parce que le lait, le fromage et le yogourt se retrouvent dans le même groupe alimentaire. Les consommateurs devraient se rappeler que le lait est le meilleur de tous, il est moins gras et c'est le moyen le plus économique pour obtenir du calcium et de la vitamine D.

Une personne devrait consommer 2 à 3 portions par jour de viandes et substituts (poisson, oeufs et légumineuses). Les Québécois en consomment beaucoup plus qu'il ne le faut soit 3,1 portions. Les hommes de 18 à 34 ans sont les pires par contre, les femmes âgées de 64 à 75 ans n'en consomment pas suffisamment. Les études montrent que les hommes préfèrent manger des viandes grasses comme dans les hamburgers alors que les femmes préfèrent les poissons et le poulet.

En 1971, les Québécois consommaient 68,5 grammes de sucre par jour et en 1990, la consommation a baissé à 27,5 grammes. En ce qui concerne le gras, un Québécois en consommait 37 grammes par jour en 1971 et en 1990, il n'en consommait plus que 26,5 grammes. Au niveau de la consommation des fibres, la

consommation quotidienne devrait être de 16 grammes. Les hommes ont presque atteint ce but et pour les femmes, seulement celles de 50 à 64 ans en consomment suffisamment. Les Québécois devraient donc consommer plus de produits à grains entiers lesquels ont une haute teneur en fibre et plus de légumes, ces derniers étant riches en vitamines et différents autres nutriments.

L'alimentation est un domaine de recherche en constante évolution et l'industrie alimentaire doit s'ajuster au fur et à mesure afin de fournir des produits qui répondent aux besoins des consommateurs. Lorsque l'on observe les contenus des boîtes à lunch des enfants dans les services de garde, la constatation n'est pas difficile à faire: les parents sont influencés par les nouveaux produits et les enfants exigent les produits qui sont à la mode. Depuis environ trois ans, on assiste à un branle-bas de combat dans l'industrie alimentaire: c'est l'arrivée des nutraceutiques (Paquin et Gauthier, 1995). Mais ces produits, de plus en plus composés d'ingrédients chimiques ramènent à l'esprit les bienfaits ou les torts causés par les additifs alimentaires.

### **Les nutraceutiques**

Après les produits allégés sans gras, sans sucre, sans sel, voici venu le temps des aliments «avec»: les nutraceutiques. Avec quoi? Avec des ingrédients aux vertus thérapeutiques. On assiste à

une rencontre de l'industrie alimentaire et de l'industrie pharmaceutique.

Yogourts capables de refaire la flore intestinale, boissons enrichies de calcium, chocolats permettant d'améliorer la mémoire: après les aliments traditionnels et les produits allégés, voici la nouvelle vague des nutraceutiques ou aliments fonctionnels.

Les nutraceutiques sont des aliments qui possèdent non seulement de bonnes propriétés nutritionnelles mais qui ont également des effets bénéfiques sur la santé ou sur la longévité des personnes, incluant une action directe sur la prévention et le traitement des maladies. Il y a déjà plusieurs nutraceutiques qui sont commercialisés au Japon et en Europe.

Ces nouveaux aliments ont pris origine chez les Japonais mais le phénomène n'est pas récent. Dès les années 50, les évaluations nutritionnelles ont permis de mieux connaître la composition en nutriments des aliments ce qui a amené, dans les années 60, un retour aux aliments naturels. Dans les années 70-80, les consommateurs ont été plus sensibilisés à l'alimentation saine et c'est à ce moment qu'arrive la vague des produits alimentaires axée sur la réduction et l'élimination d'ingrédients considérés nocifs pour la santé.

En 1986, le ministère japonais de la Science produisait un rapport qui définissait le concept de ce tout nouveau type



d'aliments - les nutraceutiques - qui assure trois fonctions dans l'organisme: la première fonction repose sur la valeur nutritive, la deuxième concerne les propriétés organoleptiques (texture, saveur, etc.) et la troisième s'exerce sur le plan physiologique (neutralisation de composantes toxiques, prévention des maladies, maintien d'un bon état de santé, etc.). En 1989, le comité se montrait favorable au développement de ces types de produits. Toujours au Japon, en 1991, une loi a été adoptée pour permettre la commercialisation de produits nutraceutiques. Finalement, les premiers produits nutraceutiques ont été lancés sur le marché japonais en 1993.

Au Canada, plusieurs scientifiques commencent à s'y intéresser et particulièrement ceux du Centre de recherche en sciences et technologie du lait (STELA). Les aliments nutraceutiques sont effectivement commercialisés en Asie, en Europe et récemment aux États-Unis. Le lait enrichi de 35% de plus de calcium est maintenant arrivé dans nos réfrigérateurs.

L'avantage des aliments nutraceutiques est l'image positive qui y est associée. Contrairement aux produits allégés sans sucre, sans sel, sans cholestérol, etc., ces aliments ont quelque chose en plus. Mais les nutraceutiques ne sont pas en rupture avec les allégés. Au contraire, plusieurs des ingrédients alimentaires développés pour produire certains aliments allégés peuvent même être qualifiés de premiers ingrédients nutraceutiques. Il faudra,

par contre, prouver scientifiquement la validité de ces effets auprès des organismes de réglementation chargés de protéger les consommateurs.

Le secteur des boissons non alcoolisées est l'un des plus actifs dans le domaine des nutraceutiques. La première gamme de boissons nutraceutiques était composée de produits fortifiés en minéraux (calcium, fer, magnésium, etc.), en vitamines (B, C), en protéines ou en polysaccharides (fibres). Le jus d'orange fortifié Tropicana est un exemple vendu aux États-Unis et au Canada. L'avantage de ces jus est qu'ils permettent au consommateur de ne plus avoir à prendre des suppléments vitaminiques ou minéraux. De plus, des études ont démontré que l'absorption de ces nutriments est souvent -comparativement à celui des suppléments- supérieure dans le cas des aliments fortifiés.

Dans le domaine des boissons pour sportifs, on note un développement important dans le secteur des boissons isotoniques. Ces boissons auraient la capacité de maintenir l'équilibre des fluides et des minéraux de l'organisme durant un exercice physique (Gatorade, All sport, etc.).

Les produits alimentaires qu'on retrouve actuellement sur le marché et qui présentent des propriétés nutraceutiques sont offerts notamment sous la forme de repas préparés, de céréales, de

biscuits, de confiseries, d'aliments pour bébés et de vinaigrettes. Le tableau 2 fournit des exemples de ces produits.

Une étude réalisée aux États-Unis démontre que 55% des industries alimentaires américaines et 36% des sociétés pharmaceutiques investissent actuellement dans la recherche et le développement de produits nutraceutiques. Au centre de recherche en sciences et technologie du lait (STELA) de l'Université Laval, deux équipes de recherche s'intéressent à ce nouveau domaine: l'équipe «protéines» et l'équipe «fermentation et microflore lactique». Dans les deux cas, l'objectif n'est pas seulement de développer des produits laitiers nutraceutiques, mais de déterminer les composantes du lait qui pourraient être extraites, puis utilisées comme additifs nutraceutiques dans la fabrication d'autres aliments. On pourrait utiliser des complexes de protéine laitière et de polysaccharide comme ingrédients fonctionnels ayant un effet préventif sur certaines formes de cancer. Certains peptides du lait présentent des activités opoïde, anti-hypertensive, immunomodulante, en plus de favoriser l'absorption intestinale de certains minéraux (Ca, Fe).

**Tableau 2**  
**Description de produits nutraceutiques**  
**et de leurs propriétés**

Produit	Composition	Propriétés
Gatobar	vitamines, minéraux, protéines de soya, tocophérol	barre énergétique (efforts intensifs)
Tonigum	chlorophylle, menthol, sans sucre, enrichie de calcium	gomme à mâcher (prévient la carie)
Carré mémoire	chocolat vendu en France contenant des vitamines, acide folique, choline	améliore la concentration et la mémoire
Cheers Mate	produit japonais (composition inconnue)	consommé à la suite d'une forte consommation d'alcool, propriété d'éliminer les problèmes de "gueule de bois"
Lady Can Fed	friandise contenant du fer, vitamines, fructo-oligosaccharide	favorise la colonisation de l'intestin par les bifidobactéries, prévient cancers
Yuagao Bijin	pâte alimentaire contenant des fibres	prévient la constipation, régularise la pression sanguine et le taux de cholestérol
Oligo Harmony	saussisses de porc enrichies et Calcium en oligosaccharides et en Harmony calcium	prévient certains cancers

Aux États-Unis, la réglementation à l'égard des nutraceutiques est assez positive surtout depuis l'entrée en vigueur de *Nutrition Labeling and Education Act* (NLEA) de 1990 et du *Dietary Supplement Act* de 1994. Effectivement, il est maintenant permis de faire des réclames santé pour quatre ingrédients, soit: les fibres alimentaires et leurs effets bénéfiques sur le cancer du côlon et les maladies cardiaques; les lipides et leurs effets préventifs contre le cancer et les maladies cardiaques; le calcium et son rôle dans la prévention de l'ostéoporose; le sodium et son effet sur l'hypertension.

Au Canada, la réglementation est plus stricte. La déclaration d'une action thérapeutique ou pharmacologique d'un produit classe automatiquement celui-ci dans la catégorie des médicaments et drogue. Pour un tel produit, le fabricant doit donc obtenir un numéro DIN (*Drug Identification Number*) ou GPN (*General Public Number*) et, dans le cas d'une nouvelle drogue, il devra également fournir les renseignements nécessaires à son évaluation, c'est-à-dire des données sur la composition chimique du produit, la méthode de production, des spécifications pharmacologiques, toxicologiques, microbiologiques, et des résultats d'études cliniques. Les effets bénéfiques sur la santé ne peuvent donc pas être mentionnés sur un produit non pharmaceutique.

Au Québec, la recherche est très active mais, un peu à l'exemple des sociétés industrielles, les alliances stratégiques

entre les secteurs de la technologie alimentaire, de la nutrition et du domaine médical sont sûrement une voie à privilégier afin d'arriver le plus rapidement à des résultats tangibles.

Cette nouvelle vague des aliments santé est à notre porte et le lancement récent de deux nouveaux laits de consommation est un fait marquant qui s'inscrit dans cette nouvelle tendance. Avec Pure Filtre de Lactancia et Ultra Lait de Natrel, on assiste à une première dans le domaine du lait de consommation. Sans être des produits nutraceutiques, ces laits se différencient des autres par l'affichage des vertus du lait, en général, pour la santé (calcium prévenant l'ostéoporose, protéines permettant de refaire les muscles).

### **Les additifs alimentaires**

La revue *Science et vie* (Février 1997) présente une enquête qui a pour titre: Les additifs sont-ils dangereux? Conservateurs, colorants, antioxydants, épaississants, édulcorants, les additifs alimentaires sont parfois inutiles mais nocifs pour la santé. Ce sujet mérite notre attention car en consommant à profusion de la gomme à mâcher, des guimauves, des nounours gélifiés et autres bonbons, les enfants sont les premiers à atteindre les doses journalières admissibles en colorants et autres additifs. En raison de l'industrialisation de notre nourriture, le marché des additifs explose. Selon le cabinet d'études américain Frost et Sullivan, le seul marché nord-américain "pesait" 4,2 milliards de dollars en

1995 et croît de 4,4% par an. Légalement, l'additif doit avoir une fonction utile pour l'aliment ou présenter un avantage pour le consommateur: prolonger la conservation, maintenir les qualités organoleptiques (goût, odeur, aspect, consistance, ...) ou nutritives, etc. L'étiquetage des additifs est obligatoire mais souvent, l'additif est inclus dans l'un des ingrédients d'un produit élaboré complexe et on peut rester discret sur sa présence dans le produit fini. Ainsi, dans les desserts incorporant une appétissante préparation de fruits, l'étiquette mentionne un simple "conservateur de fruit" (E202, sorbate de potassium), alors qu'une dizaine d'additifs favorisent la coloration, la fermeté, l'onctuosité, etc. Sur un yaourt aromatisé aux cerises, l'industriel fera dessiner un lit de griottes qui mettra l'eau à la bouche, mais "omettra" d'indiquer que la belle couleur du produit est due à la peu recommandable érythrosine (E127) (Moinet, 1997).

Plusieurs auteurs se prononcent sur les effets possibles des additifs alimentaires sur le comportement de l'enfant. Weiss (1982) a fait une étude afin de vérifier si l'hypothèse de Feingold qui postule que les enfants présentant des troubles de comportements s'améliorent lorsqu'ils sont soumis à une diète spéciale où l'on contrôle la prise des additifs alimentaires. Les résultats ne sont pas clairs en ce sens qu'ils montrent certains changements dans le comportement de l'enfant mais on ne semble pas certains qu'il ne s'agisse que de l'effet de la diète. Même si les conclusions des recherches du Dr Ben Feingold ne peuvent pas

affirmer clairement les effets des additifs sur le comportement de l'enfant, il maintient son hypothèse qui veut que l'hyperactivité soit déclenchée chez certains enfants par l'ingestion de quantités microscopiques de colorants ou d'additifs.

Pour leur part, Kruesi, Rapoport, Cummings, Berg, Ismond, Flament, Yarrow et Zhan-Waxler (1987) ont effectué une étude auprès d'un groupe de 30 garçons d'âge préscolaire ayant une consommation habituelle de sucre et d'aspartame. Les résultats ont démontré que l'enfant consomme du sucre, de l'aspartame, de la saccharine ou du glucose, ces additifs ne produisent aucun effet significatif sur leur comportement agité ou hyperactif.

Tout comme Prinz, Roberts et Hantman (1980), Lester, Thatcher et Monroe-Lord (1982) ont trouvé une corrélation positive entre la consommation de sucre et les comportements agressifs et hyperactifs d'enfants d'âge scolaire.

Il n'y a donc pas de positions claires concernant le lien entre les additifs alimentaires, les colorants ou le sucre et les comportements des enfants mais une chose est certaine, il n'en demeure pas moins que le phénomène revêt une grande importance puisque sur les tablettes de nos épiceries, il est maintenant rare de retrouver des aliments purs et parfaitement sains. Il faut continuer d'investiguer à ce niveau et à l'intérieur de cette



recherche, une attention sera apportée au profil des enfants qui ont une alimentation plus riche en sucre ou additifs.

Afin de bien cerner l'objet de notre étude qui tourne autour de la culture alimentaire, des habitudes et de l'éducation au niveau de l'alimentation, il s'est avéré important de réfléchir sur tous les facteurs qui influencent de près ou de loin ce concept qu'est l'alimentation. Drewnowski (1995) fournit un modèle permettant de regrouper et résumer en une figure (figure 2) tous ces facteurs impliqués.

Ce modèle propose que les attitudes, la culture et les préférences gustatives agissent comme déterminants des préférences alimentaires. Ensuite, les facteurs socio-économiques se combinent aux préférences alimentaires pour influencer pour leur part la consommation alimentaire. Notre recherche se veut d'abord exploratoire afin de découvrir de quoi se compose les habitudes alimentaires des familles québécoises de niveau socioéconomique moyen à faible. Ensuite, ce modèle sera révisé afin de montrer comment s'articulent tous les facteurs impliqués. Il existe des recherches qui ont permis de mettre sur pied des plans d'action afin d'aider et de sensibiliser les familles québécoises défavorisées à une saine alimentation.

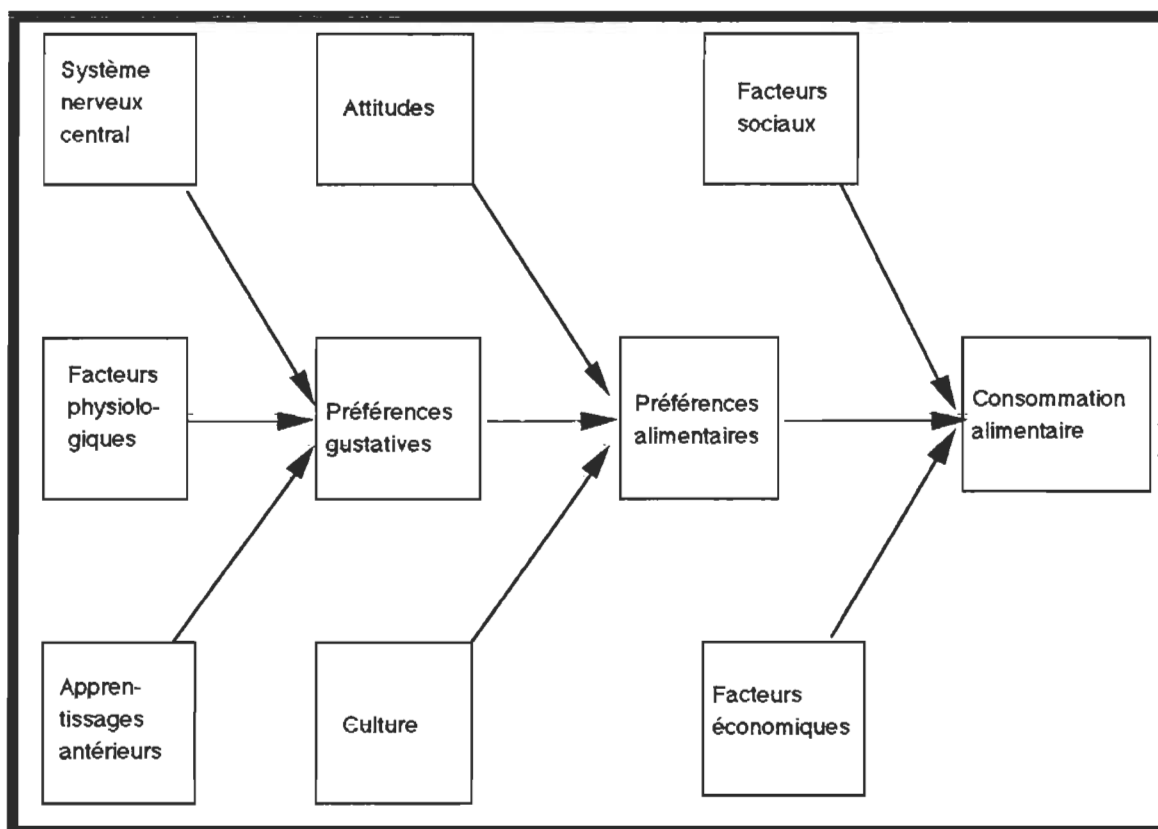


Figure 2. Facteurs déterminants de la consommation alimentaire

Dans le journal *La Presse* de Montréal, sont parus, en 1995, deux articles concernant ces plans d'action: "Des repas nutritifs pour 75 enfants grâce au projet «Boîtes à lunch»" et "Les mesures alimentaires du Plan Pagé sont un succès qu'il faut améliorer."

Concernant le premier article, plus de 75 enfants, de 6 à 12 ans, provenant de milieux défavorisés ont pu manger des repas nutritifs grâce à ce projet organisé par la Fondation Émile-Z.-Laviolette. Liée au Centre d'Entraide Saint-Eustache, la Fondation a été créée afin de solliciter des fonds pour venir en aide aux enfants

défavorisés. Le projet vise dans une première étape donner à six groupes de 12 enfants la possibilité de bénéficier de lunchs nutritifs durant leur année scolaire. Un caractère éducatif est également apporté à la démarche en demandant à l'un des parents de participer à la préparation du lunch de l'enfant. Pour une contribution de trois dollars par semaine, ces parents disposent d'un local approprié, d'équipement et de nourriture afin de préparer des repas sains et nutritifs.

L'autre projet a consisté à évaluer l'impact des mesures alimentaires du «Plan Pagé» et présente des résultats fort encourageants. Deux ans après l'implantation du programme, on constate que les enfants ont moins de carences nutritionnelles, sont mieux vitaminés et que leur performance scolaire a augmenté. Le ministre Pagé a remédié au problème de pauvreté sur le territoire de l'île de Montréal en fournissant déjeuner, dîner et collation en après-midi, qui s'ajoutaient aux programmes déjà existants, les collations en avant-midi et le lait-école. C'est suite au suivi que Madame Michèle Houde-Nadeau, professeure à l'Université de Montréal a assuré pendant deux ans auprès d'un groupe d'écoliers de 3<sup>e</sup> année jusqu'à leur 5<sup>e</sup> année que le plan Pagé a été mis sur pied. Dans son étude, Madame Houde-Nadeau souligne que dans les pays industrialisés, la malnutrition grave est assez rare, mais que de légère à modérée, elle a des effets plus insidieux. La carence en fer qui atteint une partie importante des enfants d'âge préscolaire et scolaire, peut conduire à un déficit de la durée

d'attention, du développement cognitif et de la capacité d'apprentissage.

L'auteure recommande de poursuivre le programme et de sensibiliser les parents. Me Jacques Mongeau, président du Conseil, croit que les besoins augmentent et que les subventions versées par le ministère de l'Éducation pour les mesures alimentaires devraient augmenter.

### Problématique

Le relevé des différentes recherches fait ressortir l'influence des attitudes éducatives parentales sur divers aspects du développement de l'enfant.

Il a été démontré également que l'alimentation est un domaine qui ne fait pas exception quant aux possibles influences de l'environnement notamment de l'environnement familial.

À la lumière de tous les facteurs impliqués dans la consommation alimentaire, cette recherche décrit de quoi se compose la boîte à lunch de l'enfant qui fréquente un service de garde scolaire. De plus, elle rapporte comment l'enfant utilise les différentes influences en jeux autour de lui (éducation, pairs, absence des parents, contexte social, etc.) lorsqu'il consomme le contenu de sa boîte à lunch préparé par les parents.

Le deuxième objectif de cette recherche vise à vérifier si les attitudes éducatives parentales constituent un facteur influent parmi tous les autres menant ainsi l'enfant à répéter ou à maintenir les habitudes alimentaires qui lui ont été transmises.

Aucune recherche n'a tenté de mettre en lien les attitudes éducatives parentales et la transmission possible de ces valeurs à l'enfant par l'entremise de l'alimentation et c'est pourquoi cette recherche se propose de le faire.

Le principal but de cette étude est exploratoire en ce sens qu'elle s'intéresse d'abord à la description de ce que les enfants apportent dans leur boîte à lunch comme repas à la garderie.

Par la suite, des hypothèses plus précises ont été vérifiées:

1-Le contenu de la boîte à lunch est déterminé par la structuration éducative parentale.

Hypothèse 1a): La valeur nutritive et la variété du contenu des repas apportés par l'enfant sont différents selon le degré de rigidité des attitudes éducatives parentales.

Variables dépendantes: valeur nutritive et variété des repas.

Variable indépendante: degré de rigidité.

Hypothèse 1b): La valeur nutritive et la variété du contenu des repas apportés par l'enfant sont différentes selon le degré de rigidité des attitudes éducatives parentales et selon le statut familial (monoparental ou biparental).

Variables dépendantes: valeur nutritive et variété des repas.

Variables indépendantes: degré de rigidité et statut familial.

2-Le contenu des boîtes à lunch sera différent selon le profil de l'enfant obtenu au QECP.

Hypothèse 2a): Les enfants ayant une cote élevée à l'échelle d'agressivité/hyperactivité ont des contenus de boîte à lunch de moins bonne valeur nutritive.

Variable dépendante: valeur nutritive.

Variable indépendante: résultat à l'échelle agressivité-hyperactivité.

Hypothèse 2b): Il y a un lien entre le degré de rigidité des attitudes éducatives et le résultat obtenu par l'enfant au QECP.

Variable dépendante: résultats de l'enfant au QECP selon les sous-échelles: (agressivité/hyperactivité, anxiété/retrait, comportements prosociaux, inadaptation).

Variable indépendante: degré de rigidité.

3-II y a un lien entre le degré de rigidité des attitudes éducatives et le choix que l'enfant fait de ses activités ludiques, ses émissions de télé et ses lectures.

Hypothèse 3a): Plus le degré de rigidité des attitudes éducatives est élevé, moins il y a de variété dans le choix de l'enfant.

Variable dépendante: variété dans le choix de l'enfant quant à ses activités ludiques, ses émissions de télé et ses lectures.

Variable indépendante: degré de rigidité des attitudes éducatives.

Hypothèse 3b): La variété dans le choix de l'enfant est différente selon qu'il a une mère rigide et monoparentale ou rigide et biparentale.

Variable dépendante: variété dans le choix de l'enfant quant à ses activités ludiques, ses émissions de télé et ses lectures.

Variables indépendantes: degré de rigidité et statut familial.

Hypothèse 4a): Il y a un lien entre le degré de rigidité des attitudes éducatives et le degré d'agitation mesuré par l'observation de l'enfant à la garderie lors du repas.

Variable dépendante: degré d'agitation de l'enfant.

Variable indépendante: degré de rigidité.

Hypothèse 4b): Le lien entre le degré de rigidité des attitudes éducatives de la mère et le degré d'agitation de l'enfant est différent selon qu'elle soit monoparentale ou non.

Variable dépendante: degré d'agitation de l'enfant.

Variable indépendante: degré de rigidité et statut familial.



## Méthode

Le présent chapitre est consacré à la présentation des aspects méthodologiques de cette étude. Cette recherche contient plusieurs grilles d'observations qui ont été créées à partir d'instruments déjà existants. Il a donc fallu procéder à une pré-expérimentation afin de mettre au point ces nouveaux instruments de mesure et en même temps familiariser les expérimentateurs avec ceux-ci. C'est pourquoi, dans un premier temps, la pré-expérimentation est décrite. Cette description est subdivisée en quatre : une première partie est consacrée à la description des sujets ; une seconde partie décrit les différents instruments de mesure créés par l'auteur ; la troisième partie fait état des différents aspects du déroulement de l'expérience et la dernière partie fournit quelques observations qui ont permis d'orienter notre recherche.

Dans un deuxième temps, l'expérimentation proprement dite est décrite en trois volets. Un premier volet contient les informations relatives à la sélection et aux caractéristiques de l'échantillon. Le deuxième volet décrit les instruments de mesure utilisés et finalement, le dernier volet présente le déroulement de la recherche.

## PRÉ-EXPÉRIMENTATION

Une pré-expérimentation a été effectuée afin de mettre au point certains instruments de mesure et c'est à cette occasion que les expérimentateurs se sont familiarisés avec ceux-ci afin d'arriver à un bon accord inter-juges.

### Sujets de la pré-expérimentation

Étant donné que l'utilisation de la boîte à lunch au repas du midi était l'élément-clé du recrutement de la clientèle, un premier contact a été établi avec une garderie acceptant les boîtes à lunch, la halte-garderie du Pavillon St-Arnaud à Trois-Rivières. Une lettre (cf. appendice A) a d'abord été remise à tous les parents des enfants fréquentant la halte-garderie leur demandant de participer à une recherche ayant trait au comportement de l'enfant pendant l'heure du repas. Les parents intéressés devaient retourner un coupon-réponse. Sur les 30 lettres envoyées, quatre réponses étaient positives rejoignant ainsi cinq enfants (deux d'une même famille). Après le premier contact téléphonique avec les parents, il y eut un désistement car le parent partant en congé de maladie, son enfant cesserait de fréquenter le service de garde pour un certain temps. La pré-expérimentation s'est donc effectuée auprès de quatre enfants de sexe féminin: deux filles (trois et cinq ans) provenant d'une même famille, une fille de quatre ans et une dernière de cinq ans provenant de deux autres familles. Ces quatre enfants sont issues d'un milieu socio-économique moyen, trois

d'entre elles sont de familles biparentales alors que l'autre est de famille monoparentale. Les soeurs ont été observées 11 fois alors que les deux autres enfants l'ont été seulement cinq fois car elles ont cessé de fréquenter le service de garde durant la période de pré-expérimentation.

### Instruments de mesure

Un premier relevé de la documentation a été fait afin de répertorier tous les instruments de mesure existants dans le domaine étudié. Après avoir sélectionné les plus pertinents, deux seuls furent choisis intégralement soit le Questionnaire sur la Structuration Éducative Parentale (QSEP), version préscolaire de Palacio-Quintin et Lavoie (1986) et le Questionnaire d'Évaluation des Comportements au Préscolaire (QECp), version québécoise de Tremblay et Baillargeon (1982). Un deuxième relevé de la documentation a permis de cibler les différentes recherches pouvant aider à composer nos questionnaires et nos grilles. C'est en s'inspirant d'instruments déjà existants qu'il a été possible d'élaborer pour la présente recherche un questionnaire sur l'alimentation de l'enfant (QAE) et deux grilles d'observation: la grille d'observation du comportement de l'enfant à la garderie (GOCEG) et la grille d'observation de la boîte à lunch (GOBL).

### Questionnaire sur l'Alimentation de l'Enfant (QAE)

Après avoir lu le questionnaire sur la structuration éducative parentale (QSEP), plusieurs questions restaient en suspens et à ce moment il est apparu important d'investiguer davantage les habitudes alimentaires de l'enfant et de sa famille. Le QAE (cf. appendice B) a donc pris la forme d'un questionnaire comportant 14 questions portant par exemple sur le fait de savoir si l'enfant suit une diète spéciale (en relation avec le diabète, l'hypoglycémie, etc.) afin d'éliminer les cas particuliers. Une autre question nous informe si, pendant les repas à la maison, il y a des règles à respecter ce qui nous permet de comparer avec les comportements de l'enfant observés à la garderie. Enfin, toutes les questions permettent de faire une interprétation plus juste des observations faites au service de garde. Ce questionnaire fut administré à la mère des enfants ci-haut décrits et il n'y a pas eu de difficulté quant à la clarté des items ni quant au mode de passation.

### Grille d'Observation de Comportement de l'Enfant à la Garderie (GOCEG)

Cette grille a été construite afin de comparer les comportements de l'enfant pendant les repas pris au service de garde et les informations recueillies par le QSEP et le QAE auprès du parent. Cette grille (cf. appendice C) comporte huit items explorant les aspects suivants: l'enfant échange-t-il avec ses pairs? avec les éducateurs? se déplace-t-il pendant le repas?

est-il agité? mange-t-il proprement? consomme-t-il son repas dans l'ordre habituel (entrée, mets principal, dessert)? etc. La pré-expérimentation a permis d'apporter certains changements à cette grille pour la rendre plus claire et plus précise.

#### Grille d'Observation de la Boîte à Lunch (GOBL)

Afin de relever ce que l'enfant apporte comme repas au service de garde, il a fallu construire une grille (cf. appendice D) permettant de bien décrire, d'une part, le contenant (la couleur, le matériau, l'attrait, la propreté, les dimensions de la boîte à lunch ou du sac), la facilité d'utilisation du contenant et d'autre part, le contenu du repas et différents critères y ayant trait (valeur nutritive, quantité présente et quantité consommée, etc.). Cette grille a subi plusieurs transformations suite à la pré-expérimentation. Elle a donc été expérimentée de nouveau auprès de dix personnes ayant apporté une boîte à lunch lors d'un pique-nique afin de bien s'assurer que tout était au point.

#### Déroulement de l'expérience

Cette pré-expérimentation a permis d'ajuster plusieurs éléments au niveau des procédures expérimentales. Premièrement, le taux d'absentéisme assez élevé dans les haltes-garderies et les garderies a rendu l'expérimentation difficile. De plus, il existe de moins en moins de milieux de garde où les enfants apportent leur boîte à lunch car la plupart, maintenant, font appel à des services

de traiteurs et fournissent les repas. C'est pourquoi il s'est avéré plus utile de se tourner vers les services de garde en milieu scolaire là où la fréquentation est plus régulière (et encore là, les parents peuvent choisir à chaque semaine si leur enfant prendra le dîner de l'école ou s'il l'apportera de la maison rendant encore une fois la fréquentation plus ou moins régulière). Cependant, ce choix amène une nouvelle contrainte, celle de l'âge de la population (6-8 ans). À cet âge, l'enfant subit l'influence du milieu scolaire et il devient alors intéressant de vérifier si malgré cette influence, les habitudes acquises à la maison se maintiennent quand même. Malgré l'âge un peu plus élevé des enfants, nous n'avons pas vu l'obligation de changer les versions préscolaires des questionnaires QSEP et QECP car ils répondent parfaitement aux besoins de la recherche.

Deuxièmement, la période de l'année à laquelle s'effectue l'expérimentation s'est avérée être une variable importante à considérer car pendant la période estivale ou les périodes de fêtes comme Noël ou Pâques, l'alimentation n'est pas tout à fait la même que d'ordinaire (repas plus légers l'été, présence de sucreries après Pâques, etc.). C'est pourquoi les différents moments d'observations ont été choisis en dehors de ces périodes.

Finalement, cette pré-expérimentation a permis aux expérimentateurs d'en arriver à coter, pour chacun des instruments, exactement de la même façon reflétant un excellent accord inter-

juges puisqu'ils en sont arrivés à coter exactement de la même façon. De plus, toutes les cotations ont été vérifiées par l'auteur de la recherche afin de s'assurer que toutes les cotes étaient les mêmes.

### Faits et observations

Malgré le faible nombre de sujets et d'observations, des constatations intéressantes ont quand même été faites suite à cette pré-expérimentation. Ces différentes observations demeurent qualitatives s'alliant ainsi au style de cette recherche qui se veut d'abord descriptive et exploratoire.

Au niveau de l'éducation que reçoit l'enfant, les observations montrent qu'une alimentation stricte et sévère reflète une éducation de même nature. Par exemple, une structuration éducative parentale rigide obtenue au QSEP par un de nos sujets, s'apparente avec une discipline stricte au niveau alimentaire (informations obtenues par le QAE) se traduisant par des règles strictes au niveau du comportement à table (ne pas se lever, ne pas boire en mangeant, ne pas parler, etc.) et par un contenu de nourriture caractérisé par la présence d'au moins trois groupes alimentaires pour chacun des repas observés (GOBL). Par contre, pour les enfants ayant reçu une éducation plus souple, manifestant des comportements également plus souples (se lèvent parfois pendant le repas, échangent des aliments avec les autres, etc.), le



contenu des boîtes à lunch, sans être mauvais, ne présentait pas cette régularité de la présence de tous les groupes alimentaires.

L'apparence de la boîte à lunch (contenant) semble jouer un rôle dans l'intérêt que porte l'enfant à son repas. Ainsi, des énoncés comme: «outre l'olfaction et la gustation, dans le goût de l'aliment, interviennent également la perception thermique, la perception des textures, des volumes, la perception auditive tout comme entendu la vision (Chiva, 1995)» ou «le plaisir des représentations imaginaires créées par la lecture d'une carte au restaurant ou d'un menu lors d'un repas d'apparat a une vertu apéritive, mobilisatrice du désir (Harrus-Révidi, 1997)» viennent appuyer le dicton populaire qui dit que l'on mange autant avec les yeux qu'avec la bouche. C'est pourquoi une attention particulière à la boîte à lunch comme contenant a été portée lors de la pré-expérimentation pour finalement montrer que les enfants possédant des boîtes à lunch propres et attrayantes (colorées, illustrées) semblent davantage prendre plaisir à leur repas. L'une des quatre enfants observées avait toujours comme boîte à lunch, un sac de papier brun un peu défraîchi et mangeait très peu, avait très peu d'appétit.

Les enfants s'influencent entre eux et donc les enfants qui interagissent avec leurs pairs lors des repas (échanges verbaux, rires, etc.) semblent avoir plus de facilité à manger tout leur repas que ceux qui sont isolés. Une des enfants observées était toujours retirée, parlait peu, avait de la difficulté à s'intégrer et avait également très peu d'appétit, ne mangeant, à chaque repas, qu'une

faible portion du contenu de sa boîte à lunch. Birch (1980) affirme que l'encouragement des autres peut influencer la façon qu'a un enfant de se nourrir et d'ailleurs, c'est à partir du moment où cette enfant retirée s'est fait des amis qu'elle a commencé à mieux manger et à avoir plus d'appétit.

Le milieu socio-économique semble être une variable déterminante lorsque l'on observe les manières à table et la valeur nutritive des repas. Les familles à revenus plus faibles consomment des produits alimentaires bon marché ayant une moins bonne valeur nutritive (biscuits à l'avoine à 1\$ la boîte et contenant plus de produits chimiques comparés à des biscuits à l'avoine style maison achetés au marché public à 2\$ pour 6).

Enfin, lorsque l'on regarde la composition des repas des deux enfants de la même famille (qui a moins de revenus et qui est moins stimulante), on remarque que 89% de leurs entrées se composent de carottes et de concombres, que la pomme représente 80% de leur collation et que 55% des mets principaux sont des sandwichs au beurre d'arachide (pain blanc). On remarque sur le plan comportemental qu'elles interagissent peu avec leurs pairs et qu'elles ne varient pas beaucoup leurs activités lors de jeux libres. Par contre, pour ce qui est des deux autres enfants, le contenu de leurs repas est assez varié et on remarque également qu'elles vont beaucoup plus vers les autres et qu'elles ne font jamais les mêmes activités.

Ces différentes constatations nous ont permis de raffiner nos hypothèses de recherche et ont suscité un questionnement donnant un sens à l'exploration visée par cette étude.

## EXPÉRIMENTATION

### Sujets

Pour être choisis, les sujets devaient répondre à trois critères importants: fréquenter assidûment un service de garde en milieu scolaire, utiliser la boîte à lunch lors des repas et être en première année.

L'échantillon comprend 37 enfants (24 garçons et 13 filles) fréquentant l'un des cinq services de garde en milieu scolaire suivant: service de l'école Jacques Buteux de Trois-Rivières, des écoles Richelieu et St-Dominique de Trois-Rivières Ouest, de l'école Ste-Madeleine de Cap-de-la-Madeleine et finalement de l'école Panneton de Louiseville<sup>1</sup>. Il est à noter qu'il y a maintenant de moins en moins de services de garde en milieu scolaire où il y a présence de la boîte à lunch car la plupart fournissent le dîner (traiteurs).

---

<sup>1</sup> Nous tenons à remercier tous les services de garde qui ont participé à la recherche. Ils ont démontré une grande ouverture, un accueil chaleureux et une participation efficace.

Quarante-quatre enfants ont été observés mais en cours d'expérimentation, sept dossiers ont été rejetés pour des raisons de fréquentations réduites: cessation de la fréquentation du service de garde (5 cas) et fréquentation très irrégulière du service de garde (2 cas). Ainsi, l'analyse des données porte sur un échantillon composé de 37 enfants. Cette expérimentation s'est échelonnée sur un long laps de temps et une partie des raisons justificatives réside dans le fait qu'il a été très difficile de recruter des sujets. Juste à Trois-Rivières, une seule école (Jacques Buteux) nous a été accessible. De plus, les périodes d'observation étant restreintes du mois d'octobre à la mi-décembre et de la mi-janvier à la mi-juin (éliminant ainsi certains des moments où l'alimentation ne reflète pas nécessairement les habitudes normales de la famille), il devient difficile de faire beaucoup d'observations à la fois. Un expérimentateur peut observer quatre enfants à la fois mais encore faut-il qu'ils se retrouvent dans la même école pour dîner. Les observations pour certains sujets se sont échelonnées parfois sur une période de 60 jours.

L'expérimentation comme telle se divise en deux parties. Une première partie englobe l'observation de 28 enfants (17 garçons et 11 filles) à raison d'une moyenne de 19 observations (dispersion entre 15 et 20 fois) par enfant. Comme les analyses de cette population se sont avérées non-significatives, une tentative a été faite afin de recruter encore plus de sujets afin de pouvoir remplir certaines conditions exigées pour faire des analyses statistiques

plus rigoureuses. Seuls neuf nouveaux sujets se sont rajoutés portant alors notre échantillon final à 37 sujets. De plus, une analyse de type «cluster» sur les 20 observations des 28 premiers sujets nous permet de conclure que les dix dernières observations ne diffèrent pas significativement des dix premières. C'est pourquoi nous avons choisi d'observer seulement dix fois les neuf derniers sujets (7 garçons et 2 filles).

Le Tableau 3 présente l'âge moyen de l'effectif total de l'échantillon et selon le sexe. Ainsi, l'âge moyen des garçons est de 6 ans 10 mois (écart-type de 6 mois) et celui des filles se situe à 6 ans 7 mois (écart-type de 6,8 mois).

Le Tableau 4 nous fournit la valeur médiane nous permettant de situer dans quelles classes d'âge se retrouvent la mère et le père. Comme il est démontré dans le Tableau 4, l'âge moyen des mères ( $n=37$ ) se situe dans la classe des 30-34 ans alors que l'âge moyen des pères ( $n=18$ ) se situe dans la classe des 35-39 ans. Nous pouvons également remarquer qu'il y a moins de pères (18) que de mères (37). Cela reflète tout simplement le fait que l'échantillon se compose de 18 familles biparentales et de 19 monoparentales.

Tableau 3

Description de la population en fonction du  
sexe et de l'âge de l'enfant

Sexe	Nombre d'enfants	Age (mois)		
		Moyenne	Écart-type	Dispersion
Garçons	24	82,5	6	71-90
Filles	13	79,8	6,8	69-91
Total	37	81,5	6,4	69-91

Le niveau de scolarité des parents a été subdivisé en quatre niveaux soient: primaire, secondaire, collégial et universitaire. Le niveau le plus représentatif de la scolarité des mères et des pères est le même, soit celui des études secondaires (56% des pères et des mères). Le reste de l'échantillon se répartit également entre les études collégiales (22%) et les études universitaires (22%).

**Tableau 4**  
**Age moyen des pères et des mères**

Classes	Nombre de pères	Nombre de mères	Total
moins de 25 ans	0	0	0
25 - 29 ans	1	9	10
30 - 34 ans	7	16	23
35 - 39 ans	8	10	18
40 - 45 ans	2	2	4
plus de 45 ans	0	0	0
	n=18	n=37	N=55

En ce qui concerne les types d'emploi des parents, ils ont été classés pour notre recherche selon la «Classification Nationale des Professions» ou CNP (Ministère des Approvisionnements & Service Canada, 1993). La CNP remplace les systèmes de classification utilisés auparavant: la Classification Canadienne Descriptive des Professions (CCDP) et la Classification Type des Professions (CTP) de Statistiques Canada (édition 1980). La CNP offre une nouvelle structure à des fins d'analyse et de compréhension du marché du travail. Il en ressort donc huit classes de professions:

- 1- professionnel (p. ex.: biologiste, professeur, etc.);
- 2- en affaires (p. ex.: commerçant, contracteur, etc.);
- 3- technicien (p. ex.: appariteur, policier, etc.);
- 4- col blanc (p. ex.: personnel de bureau, etc.);
- 5- ouvrier spécialisé (p. ex.: électricien, menuisier, etc.);
- 6- ouvrier non-spécialisé (p. ex.: journalier, papetier, etc.);
- 7- étudiant;
- 8- sans emploi rémunéré (p. ex.: ménagère, aide-sociale, etc.).

Le type d'emploi le plus représentatif des mères et des pères de l'échantillon est celui de col blanc (49%). Par contre, lorsque l'on analyse séparément les pères et les mères, on constate que 56,7% des mères se retrouvent dans la classe «col blanc» alors que 44% des pères sont des ouvriers non-spécialisés.

Enfin, le revenu familial moyen se répartit presque également sur l'ensemble des classes de salaire (Tableau 5).

Par contre, lorsque l'on prend en compte le fait que la famille est biparentale ou monoparentale, le Tableau 5 révèle que 55,5% des familles biparentales ont un salaire annuel de plus de 40 000\$ alors que la majorité (52,6%) des familles monoparentales ont un salaire annuel inférieur à 20 000\$.



**Tableau 5**  
**Salaire annuel moyen de la famille**

Salaire en dollars	Nombre de familles	Nombre de biparentales	Nombre de monoparentales
moins de 10 000	2	0	2
10 000\$-14 999\$	8	3	5
15 000\$-19 999\$	3	0	3
20 000\$-24 999\$	4	2	2
25 000\$-29 999\$	4	1	3
30 000\$-34 999\$	4	2	2
35 000\$-39 999\$	1	0	1
40 000\$-44 999\$	4	3	1
45 000\$-49 999\$	4	4	0
plus de 50 000\$	3	3	0
	N=37	n=18	n=19

### Instruments de mesure

La présente étude utilise plusieurs instruments de mesure:

- un questionnaire de renseignements généraux;
- le Questionnaire sur la Structuration Éducative Parentale (QSEP, Palacio-Quintin et Lavoie, 1986);
- la grille d'observation concernant le comportement de l'enfant à la garderie (GOCEG, élaborée pour cette recherche);
- les deux grilles concernant la boîte à lunch (GOBL, élaborée pour cette recherche);
- le Questionnaire sur l'Alimentation de l'Enfant (QAE, Jourdan-Ionescu et Regnière, 1990);
- le Questionnaire d'Évaluation des Comportements au Préscolaire (QECF, Tremblay et Baillargeon, 1982).

Chaque instrument sera présenté tour à tour afin de connaître l'objectif, l'origine et les qualités de l'instrument.

#### Questionnaire des renseignements généraux

Ce questionnaire comprend six questions inspirées du questionnaire de renseignements généraux de l'Échelle HOME préscolaire révisée de Palacio-Quintin, Jourdan-Ionescu et Lavoie (1989). Il fournit donc, le groupe d'âge auquel appartiennent le père et la mère de l'enfant, leur occupation, leur niveau d'études (primaire, secondaire, collégial ou universitaire), la catégorie dans

laquelle se situe le revenu annuel de la famille, le nombre d'enfants dans la famille et leur âge et finalement, le rang de l'enfant-cible.

#### Questionnaire sur la structuration éducative parentale (QSEP)

Afin d'établir une classification du type d'éducation que les parents transmettent à leurs enfants, l'instrument de mesure choisi fut la version de Palacio-Quintin et Lavoie (1986) pour enfant d'âge préscolaire qui est une adaptation québécoise du questionnaire de Lautrey (1980) pour enfant d'âge scolaire. Cette version a été choisie car c'est une adaptation québécoise et comme la clientèle est de première année du premier cycle du primaire et en raison du type de recherche, cette dernière s'est avérée plus appropriée.

Ce questionnaire contient 19 questions dont 17 à choix multiples de type a, b ou c. On demande, par exemple, à propos de l'heure du coucher, si:

- a) en général, il (l'enfant) se couche toujours à la même heure
- b) s'il se couche presque toujours à la même heure mais cela dépend des circonstances
- c) il n'y a pas d'horaire précis quant au coucher, ça dépend des journées.

Ainsi, pour chaque question, trois choix de réponses sont proposés et chacun de ces choix correspond à un des trois types d'attitudes parentales soit aléatoire, souple ou rigide. Pour éviter la systématisation du choix des réponses, l'ordre d'apparition des différents types d'attitudes varie d'un item à l'autre. Les deux dernières questions demandent au répondant de choisir parmi

plusieurs choix (10 ou 11), les trois qualités les plus importantes chez un enfant (propreté, bonté, indépendance, etc.) et les trois plus importants principes d'éducation (faire confiance, donner l'exemple, préserver des mauvaises fréquentations, etc.)

Ce questionnaire a, à l'origine, été utilisé pour mettre en relation les pratiques éducatives et le développement cognitif de l'enfant en se fondant sur la théorie de Piaget. À la suite de cela, Jacques Lautrey a élaboré les trois types de structuration éducative parentale déjà cités. Dans un premier type d'environnement nommé aléatoire ou faiblement structuré, les événements qui se produisent sont irréguliers et imprévisibles. Dans le type d'environnement dit rigide, les événements sont prévisibles et si une relation A-B est connue, à chaque fois que A se produira, B suivra infailliblement. Par contre, ce type d'environnement présente peu d'événements nouveaux susceptibles de placer l'enfant en situation de déséquilibre et de le faire évoluer. Finalement, l'environnement souple se caractérise par une régularité du fonctionnement familial mais il arrive parfois, en raison de certaines circonstances, que l'événement B ne suive pas toujours l'événement A dû à un événement perturbateur C. C'est alors que l'enfant a besoin de développer une façon de s'adapter à ce déséquilibre.

Lacharité et Palacio-Quintin (1992) ont effectué une étude sur la structuration éducative parentale chez les familles québécoises ayant des enfants d'âge préscolaire. Ils ont évalué les

qualités métrologiques du QSEP. Leurs résultats démontrent que les coefficients de consistance interne entre les échelles de structuration souple, aléatoire et rigide sont faibles (0.31, 0.35 et 0.35) et que les corrélations de chaque item avec le type de structuration majoritaire indique que les items du QSEP ont une homogénéité acceptable.

#### Grille d'observation du comportement de l'enfant à la garderie (GOCEG)

Cette grille d'observation (cf. appendice C) a été élaborée pour les fins de cette recherche par Jourdan-Ionescu et Regnière (1990). Cette grille a déjà été présentée à la description des instruments de mesure de la pré-expérimentation (cf. p. 90).

La grille comporte sept items cotés sur une échelle de type Likert à trois niveaux soit peu, moyennement ou beaucoup. Ces items fournissent des informations concernant l'échange de nourriture et toute autre interaction avec les pairs, l'interaction avec l'adulte en présence, les déplacements de l'enfant pendant le repas, la propreté et le niveau d'agitation de l'enfant. De plus, il y a une question concernant l'ordre dans lequel se déroule le repas (entrée, mets principal et dessert) et une rubrique "Commentaires". En examinant le contenu quant à la variété, l'attrait, la répétitivité, etc., cette grille nous permet de mettre en évidence les habitudes alimentaires véhiculées par la famille et celles que l'on observe à la garderie. A l'aide de ces observations, il sera possible de voir

s'il existe un certain profil de comportement s'apparentant avec le type d'éducation reçue.

Lors des essais expérimentaux, cette grille a été appliquée auprès de quatre enfants dans une garderie de la région afin d'en vérifier la clarté et la pertinence. Par la suite, les modifications nécessaires ont été effectuées et la grille a été réutilisée auprès de deux enfants fréquentant une garderie pour enfin donner la grille actuelle.

#### Grilles d'observation de la boîte à lunch (GOBL)

Comme aucune recherche n'a jamais porté, à notre connaissance, sur l'étude du contenu des boîtes à lunch, les grilles d'observation de la boîte à lunch (cf. appendice D) ont été élaborées pour la présente recherche par Jourdan-Ionescu et Regnière (1990). Suite aux essais expérimentaux, un dernier essai de ces grilles a été effectué lors d'un repas où dix personnes avaient apporté leur boîte à lunch. Ceci a permis d'établir les critères observables et d'en corriger les lacunes. La version finale de la grille comporte deux parties nous fournissant des informations sur la boîte à lunch comme contenant et comme contenu (cf. p. 91).

Il existe plusieurs types de boîte à lunch allant du sac en papier brun jusqu'à la boîte de plastique ultra-fonctionnelle et illustrée de dessins attrayants, en passant par le sac à dos et le contenant «Tupperware». Lambert-Lagacé (1973) parle de

l'importance d'un contenant attrayant qui incite les enfants à apprécier davantage leur dîner. À travers ces observations, nous avons cherché à découvrir les habitudes de la maison et aussi à vérifier quelle importance est accordée au contenant utilisé comme boîte à lunch.

L'autre partie de la grille d'observation concerne le contenu de la boîte à lunch pour le repas du midi. Le breuvage, le potage ou l'entrée, le mets principal et le dessert sont pris en note. Pour chacune de ces observations, des cotes sont attribuées selon des critères précis tel que la quantité (insuffisante, suffisante ou exagérée), la valeur nutritive (mauvaise, bonne ou excellente), l'attrait (peu attrayant, moyennement attrayant ou très attrayant), la quantité consommée (très peu, la moitié ou tout) et finalement une rubrique «commentaires» où nous pouvons noter si le produit est fait maison ou s'il y a des particularités. À la suite des différentes observations réalisées grâce à cette grille sur la boîte à lunch d'un même enfant, il a été possible de créer d'autres critères comme, par exemple, la répétitivité des aliments (à savoir à combien de reprises retrouve-t-on les mêmes aliments tout au long des observations faites pour chaque enfant). Ainsi, pour un même enfant, sur les entrées composant 20 repas, il est possible de retrouver 15 fois des carottes et 5 fois des cubes de fromage. Il y a même un enfant qui a eu 20 sandwichs au fromage jaune comme mets principal sur un total de 20 repas. Avec la description détaillée des composantes de chacun des repas, il a été également

possible d'en évaluer la valeur nutritive en tenant compte de la représentation des groupes alimentaires pour chacun des repas.

#### Questionnaire sur l'alimentation de l'enfant (QAE).

Ce questionnaire (cf. appendice B) a été élaboré spécifiquement pour cette recherche par Jourdan-Ionescu et Regnière en 1990. Il a été conçu afin de recueillir des informations concernant l'alimentation de l'enfant (cf. p. 90).

Afin de s'assurer que le questionnaire était clair et que les questions permettaient bien de recueillir l'information nécessaire à la recherche, il a d'abord été complété par dix mères de famille qui ont émis leurs commentaires concernant la clarté et la pertinence des questions. De plus, des modifications ont été apportées tout au long des essais expérimentaux afin d'obtenir un questionnaire vraiment ajusté aux besoins de la recherche.

#### Questionnaire d'évaluation des comportements au préscolaire (QECP)

La première version de ce questionnaire a été élaborée par Rutter (1967) afin de discriminer chez des enfants d'école primaire d'Angleterre différents types de troubles émotionnels et afin de distinguer les enfants qui tôt dans leur développement présentent des troubles de comportement de ceux qui n'en présentent pas. Par la suite, Behar et Stringfield (1974) ont adapté l'instrument à la population américaine. Au Québec, Tremblay et Baillargeon (1982)



utilisent une traduction - le QECP - afin d'étudier les difficultés des enfants immigrants dans les classes d'accueil au niveau préscolaire. Pour la présente recherche, c'est cette dernière version qui sera utilisée car même si les enfants sont d'âge scolaire, ils sont observés dans le cadre d'un service de garde. Les questions sont donc plus appropriées car elles font référence à un contexte de garderie. Le questionnaire comprend trois échelles: agressivité, anxiété et hyperactivité. Le questionnaire est composé de 48 énoncés décrivant un comportement (comme, par exemple, distrait, inquiet ou blâme les autres) auxquels l'éducateur doit répondre par ne s'applique pas, comportement occasionnel ou comportement fréquent. Ces items du questionnaire peuvent être regroupés en deux catégories: attitude pro-sociale et comportement d'agressivité-aversivité.

Pour les fins de la recherche, cinq questions ont été rajoutées au QECP (appendice E). Trois questions se rapportent directement à l'alimentation: "Comment est l'appétit de l'enfant?", "Est-ce que vous avez des problèmes avec cet enfant lors des repas?" et "Prenez-vous du temps avec les enfants pour faire de la sensibilisation à l'alimentation?" et si oui, de quel genre. Une autre question concerne l'utilisation des temps libres à la garderie, à savoir si l'enfant varie ses activités et finalement, est-ce qu'il y a d'autres comportements importants à signaler chez cet enfant. Ces questions ont été rajoutées afin de les comparer avec les informations recueillies dans le QAE. Il sera alors plus facile de se

faire un portrait précis de l'enfant ayant des informations provenant à la fois de ses parents et de son éducateur(trice).

De plus, ce questionnaire a pour but de valider certains points de la grille d'observation concernant le comportement de l'enfant à la garderie, à savoir si l'observation de l'expérimentateur(trice) correspond à celle de l'éducateur(trice). C'est pourquoi les éducateurs(trices) qui répondent à ce questionnaire doivent avoir une bonne connaissance des enfants-cibles. Enfin, ce questionnaire sert à sélectionner les enfants qui présentent des comportements spéciaux (agressivité, hyperactivité).

### **Déroulement**

Pour réaliser cette expérimentation, il a fallu choisir un échantillon d'enfants auprès desquels il serait possible d'observer les aliments apportés pour être mangés. Certains auteurs (Dadds, Sanders et Bor, 1984; Feiring et Lewis, 1987) ont effectué leur recherche en observant les repas directement au domicile de l'enfant à l'aide d'un appareil vidéo. Aucune de ces deux recherches n'avait comme but d'observer le contenu du repas alors que notre recherche s'y intéressant, la présence de la caméra aurait pu gêner les comportements naturels de la famille lors des repas. C'est pourquoi cette recherche s'est effectuée auprès d'enfants qui fréquentent un service de garde en milieu scolaire où ils doivent apporter leur dîner de la maison. La boîte à lunch est donc devenue

le medium important reflétant, d'une part, l'éducation alimentaire familiale par la façon de préparer et de présenter les repas et donc par l'attention accordée à la préparation de la boîte à lunch et, d'autre part, reflétant, par son contenu, les habitudes alimentaires de la famille.

Le recrutement des sujets s'est effectué en répertoriant d'abord tous les milieux de garde possibles répondant au premier critère de la présence de la boîte à lunch. Ensuite, une demande a été faite auprès des commissions scolaires respectives. Après avoir eu l'accord des différentes commissions scolaires de la région, un contact téléphonique a été fait auprès des directeurs d'école où un service de garde avec boîte à lunch était présent (huit milieux). Tout ce processus nous a finalement conduits aux cinq écoles citées plus haut. Par la suite, un contact a été fait auprès des responsables des services de garde respectifs. C'est à ce moment qu'un premier tri était fait à l'aide des responsables afin de contacter les familles des enfants de première année fréquentant régulièrement le service de garde avec boîte à lunch. Sur 120 lettres envoyées aux parents, 44 réponses étaient positives pour obtenir un échantillon final de 37 enfants (sept ayant dû être rejetés). Cette lettre (cf. appendice A) était alors envoyée aux parents leur demandant de participer à cette recherche. De plus, la mère était avisée qu'elle aurait à répondre à des questionnaires concernant les habitudes à la maison soit le questionnaire sur la structuration éducative parentale (Palacio-Quintin et Lavoie,

1986), le questionnaire sur l'alimentation de l'enfant (Jourdan-Ionescu et Regnière, 1990) et finalement un questionnaire de renseignements généraux. Le parent était aussi informé qu'une observation du comportement de son enfant serait effectuée au service de garde lors des repas. Par la suite, le parent a été rejoint par téléphone afin de créer un premier contact, de prendre rendez-vous pour remplir les questionnaires et lui fournir plus d'informations concernant la recherche.

Avant de commencer l'expérimentation officielle, une formation d'environ deux heures concernant les nouveaux instruments de mesure (GOCEG, GOBL) est donnée aux expérimentateurs(trices) afin que tous utilisent les instruments de mesure de la même façon. Dans cette formation, chaque critère d'observation pour chacun des instruments est clairement défini et les consignes concernant le mode d'utilisation des instruments sont fournies par écrit. Par la suite, les expérimentateurs(trices) effectuent des observations auprès d'enfants de garderie qui ne participent pas à la recherche mais dont les parents ont accepté de participer à cet entraînement: parents de notre entourage ou parents dont l'enfant fréquente très irrégulièrement le service de dîner de la garderie. Ces observations ont pour but de réaliser un entraînement à l'utilisation des instruments de mesure et de s'assurer de la fidélité inter-juges. Chacune des observations faites a été compilée et vérifiée et lorsqu'elles n'étaient pas assez précises, des observations supplémentaires ont été refaites jusqu'à

l'obtention d'un accord parfait entre les observateurs. De plus, après chacune des observations faites dans le cadre de la pré-expérimentation, une vérification était effectuée par l'auteur des instruments de mesure.

Les observations comme telles ont eu lieu tous les jours de la semaine où les enfants étaient présents afin d'obtenir au moins 15 observations par enfant pour les 28 premiers sujets et 10 observations par enfant pour les neuf derniers sujets. Chaque jour, du début à la fin du repas, les expérimentateurs(trices) observent et notent le contenu de la boîte à lunch à l'aide de la grille GOBL et notent également la description de la boîte à lunch comme contenant. De plus, l'expérimentateur(trice) remplit la grille d'observation du comportement de l'enfant GOCEG à savoir si, par exemple, il échange de la nourriture avec ses pairs, s'il a besoin d'aide de la part de l'adulte en présence, s'il mange bien son repas (entrée, mets principal, dessert et breuvage), etc. Ainsi, à la fin du repas, toutes les données visées par les deux grilles d'observation de la boîte à lunch et celle du comportement de l'enfant lors du repas sont recueillies.

Vers la fin de toutes ces observations, une rencontre à domicile est faite avec la mère de l'enfant ayant pour but de remplir les trois questionnaires: le QSEP, le QAE et les questionnaires de renseignements généraux décrits ci-haut. Comme dans les recherches antérieures, notamment celles de Lewis et

Feiring, (1987) et celle de Feiring et Lewis (1982), nous avons demandé seulement aux mères de remplir les questionnaires car elles sont reconnues comme étant celles qui prodiguent les soins à l'enfant et qui occupent les fonctions reliées à l'alimentation de leur enfant. Les questionnaires relatifs à l'éducation ont donc été remplis par les mères et ce, que la famille soit monoparentale ou biparentale; ceci assurant aussi qu'une comparaison peut être faite entre ces deux types de familles.

En ce qui concerne le QSEP et le QAE, les consignes sont lues à voix haute par l'expérimentateur afin de s'assurer que la mère a bien compris. Ensuite, la mère remplit seule les questionnaires respectifs et celui des renseignements généraux. Au besoin, l'expérimentateur demeure disponible pour des explications supplémentaires.

Dans la dernière semaine d'observation de l'enfant, le questionnaire d'évaluation des comportements au préscolaire QECF est rempli par un(e) éducateur(trice) qui connaît bien l'enfant. Il n'y a pas de consignes spéciales à fournir mais par contre, l'expérimentateur demeure disponible pour des renseignements supplémentaires si l'éducateur(trice) en manifeste le besoin. Ce questionnaire nous permet de valider les observations du comportement de l'enfant faites lors des repas et de déterminer si cet enfant présente des problèmes particuliers tels que de l'agressivité ou de l'hyperactivité.

Finalement, tous les parents ont été recontactés afin de prendre un dernier rendez-vous pour leur donner un compte-rendu des observations faites au service de garde de l'école et pour leur remettre une pochette-cadeau contenant différentes activités à faire avec leur enfant, toutes ayant rapport à l'alimentation.

## Résultats



La présentation des résultats se fera en deux parties. Une première partie est consacrée à la réduction des données et à la présentation des analyses statistiques. La seconde partie contient la présentation des résultats en commençant par les analyses descriptives suivies des analyses de type inférentiel.

### **La réduction des données**

Plusieurs instruments de mesure ont été utilisés et certains ont été élaborés pour cette recherche. Un grand nombre de données brutes ont été obtenues et il s'avère maintenant essentiel de transformer ces données pour générer les indicateurs de mesure qui feront l'objet des différentes analyses statistiques.

**La structuration éducative parentale (QSEP).** Plusieurs recherches québécoises (Palacio-Quintin, & Lacharité, 1989; Coderre, 1990; Pageau, 1992; Béliveau, 1994) ont démontré qu'il y avait beaucoup plus de familles à structuration éducative souple que rigide. Notre recherche ne fait pas exception et c'est pourquoi, étant donné le nombre de sujets (37), il est apparu important de transformer les données obtenues en cotes de rigidité. Notre recherche s'intéressant davantage à la rigidité dans le mode de transmission des habitudes alimentaires, nous avons tout simplement considéré le nombre de réponses dites «rigides» comme

constituant une cote de rigidité établie d'après la dispersion théorique de 0 (pas rigide) à 17 (très rigide). De cette façon, les scores continus permettront plus de flexibilité dans les types d'analyse.

**Grille d'observation de la boîte à lunch (GOBL).** Cette grille a permis de recueillir un très grand nombre de données et pour certaines analyses, il s'en dégage deux cotes: la valeur nutritive des repas observés et la variété des aliments qui composent les repas. La valeur nutritive a été obtenue en attribuant quatre, trois, deux ou un points selon que le repas contenait quatre, trois, deux ou un groupes alimentaires. Ensuite, la somme des points pour tous les repas donne la cote de valeur nutritive variant théoriquement de 10 (faible valeur nutritive) à 40 (très bonne valeur nutritive).

Pour ce qui est de la cote «variété», la somme de tous les items retrouvés respectivement comme entrées, mets principaux, desserts et breuvages a été faite. Pour les 10 observations des repas de chaque enfant, cette somme fut calculée et en additionnant les quatre totaux, on obtient une cote générale de variété. Ainsi, plus il y a d'aliments qui composent les repas, plus cette cote de variété augmente.

**Grille d'observation des comportements de l'enfant à la garderie (GOCEG).** Afin de vérifier une de nos hypothèses, il a fallu trouver une cote dite «d'agitation» calculée à partir de la

question 7 de la grille: Est-ce que cet enfant est peu, moyennement ou très agité? Nous avons d'abord attribué une valeur à ces trois cotes soit; 1 = peu, 2 = moyennement et 3 = très agité. Ensuite, la somme des 10 observations a été faite obtenant alors une cote variant de 10 (peu agité) à 30 (très agité).

**Questionnaire sur l'alimentation de l'enfant (QAE).** Afin de pouvoir comparer la variété des activités de jeux, de télé et de lecture de l'enfant avec la cote de rigidité obtenue au QSEP, il a fallu également créer une cote dite «de variété» pour ces trois activités. Comme précédemment, les valeurs 1, 2, et 3 ont respectivement été associées à l'échelle peu, moyennement et beaucoup utilisée pour chacune des trois questions. Ensuite, la somme a été faite pour obtenir un score final variant d'un minimum de 3 (peu varié) à un maximum de 9 (très varié).

### **L'analyse statistique**

Comme il n'existe aucune recherche visant à décrire le contenu de ce que mangent les enfants de première année qui apportent une boîte à lunch, les premières analyses effectuées sont descriptives (moyennes, écarts-types, pourcentages, etc.) afin de vérifier quels sont les profils qui se dessinent et plus précisément de quoi se composent les lunchs des enfants de cet âge. Ensuite, les hypothèses de recherche ont été vérifiées à l'aide de corrélations et de différences de moyennes. Il faut d'abord dire que les analyses comportent toujours deux volets: d'abord pour l'échantillon total et ensuite, comme il s'est avéré y avoir des différences selon que la famille soit monoparentale ou biparentale, les analyses ont été reprises avec ces deux groupes.

Ces différentes analyses ont été élaborées à partir du programme Statistical Package for Social Sciences (SPSS, version 6.1) programme conçu pour les études en sciences humaines, sociales et naturelles (1994).

### **La présentation des résultats**

L'exposé des résultats se fera dans l'ordre suivant: la première partie comportera une description de l'échantillon et les résultats des analyses descriptives; la deuxième partie des résultats portera sur la vérification du lien qui existe entre la variété et la valeur nutritive des repas de l'enfant et la rigidité des

attitudes éducatives parentales et ce, en fonction du statut de la famille (monoparentale ou biparentale); la troisième partie vérifiera le lien qui existe entre la variété et la valeur nutritive des repas de l'enfant et le profil obtenu au questionnaire d'évaluation des comportements (QECF) selon les trois échelles (anxiété-retrait, agressivité-hyperactivité et comportements prosociaux); les parties suivantes sont des analyses secondaires voulant répondre à la question de recherche qui dit que le type de structuration éducative parentale aura une incidence sur le comportement de l'enfant, ainsi, la quatrième partie portera sur la relation entre le degré de rigidité des parents et le choix que l'enfant fait de ses activités ludiques, de ses émissions de télévision et de ses lectures; la dernière partie des résultats permettra de vérifier s'il y a un lien entre le type de structuration éducative parentale et le degré d'agitation de l'enfant pendant les repas observés (GOCEG).

### **Analyses descriptives**

Lorsque l'on observe un enfant à la garderie, tout commence par le contenant dans lequel se trouve son dîner. C'est en effet le premier contact que l'enfant a avec le contenu de son repas. Une partie de la grille d'observation de la boîte à lunch (GOBL) est consacrée à sa description physique. Il en ressort que 70,3% des contenants sont fabriqués de tissu en nylon (style sac à dos ou sac thermos) et que 27% sont en plastique rigide (souvent accompagnée d'un thermos assorti). Les 2,7% restants se composent de sacs

d'épicerie en plastique et de sacs de papier brun. Pour ce qui est maintenant de l'attrait extérieur défini par la couleur et les illustrations, 78,4% des boîtes à lunch observées ont au moins deux couleurs alors que les autres (21,6%) sont unicolores. Les illustrations, quant à elles, se trouvent, la plupart du temps déjà, sur la boîte à l'achat ou très souvent, l'enfant la décore lui-même en y apposant quelques collants très à la mode. Ainsi, 23 boîtes sur 37 sont illustrées alors que les 14 autres ne possèdent aucune forme d'illustration. Finalement, le Tableau 6 présente la manière dont se distribuent les boîtes à lunch selon cinq critères bien précis: l'attrait (couleur et illustration), la fonctionnalité (les possibilités de rangement), la propreté, l'ordre (est-elle bien rangée?) et la facilité d'utilisation (facilité à ouvrir, facilité d'accès au contenu). Ce tableau révèle que la plupart des contenants sont fonctionnels (89,1%), bien rangés (92%) et facile d'utilisation (97,3%). Par contre, ce qui est plus faible, c'est l'attrait et la propreté (21,6% chacun).

Tableau 6.

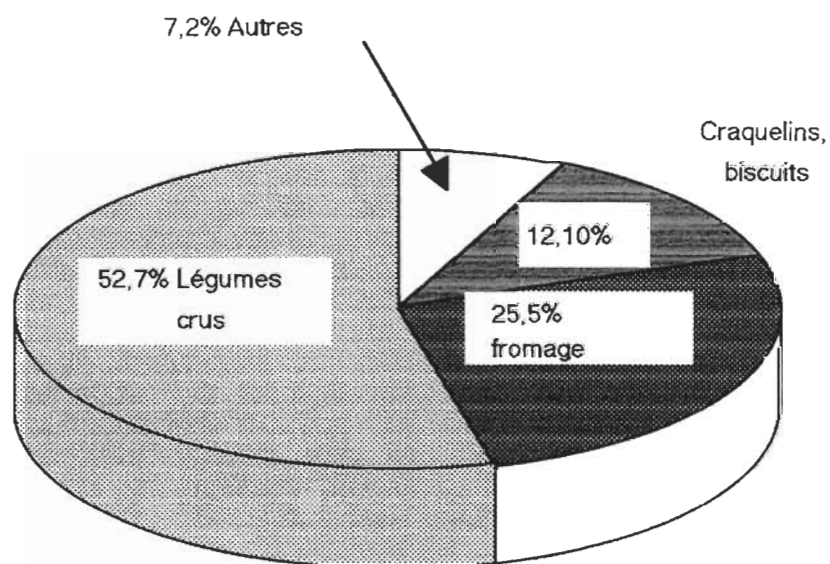
**Répartition des boîtes à lunch évaluées selon les critères  
de la grille d'observation GOBL**

Critères	Échelle		
	Peu	Moyennement	Très
Attrayante	8	22	7
Fonctionnelle	4	23	10
Propre	8	14	15
Bien rangée	3	15	19
Facile d'utilisation	1	8	28

Maintenant, en ce qui a trait à la boîte à lunch comme contenu, une description s'impose puisqu'aucune recherche ne s'est intéressée à ce que consomme les enfants de première année dans les services de garde. Ceci constitue le premier objectif de la recherche en cours: connaître les différents profils qui se dessinent lorsqu'on parle de contenu de boîte à lunch des jeunes enfants.

Il faut d'abord dire que le contenu des repas se subdivise en quatre parties: l'entrée, le plat principal, le dessert et le breuvage.

Si l'on s'attarde plus en détail au contenu retrouvé comme entrée lors des 370 observations faites dans les services de garde, on remarque qu'il y a 229 (61,9%) repas où il n'y a rien comme entrée dans la boîte à lunch de l'enfant ce qui signifie que seulement 141 repas (38,1%) contenaient des aliments servant d'entrée. Ces 141 entrées se composent d'un total de 165 items dont le pourcentage de chacune des catégories d'aliments est présenté dans la Figure 3.



*Figure 3* Répartition des différentes catégories d'aliments servis comme entrée



Dans les garderies, il y a des aliments qui se retrouvent dans presque tous les lunchs et que l'on peut qualifier de «populaires». Au niveau des entrées, c'est la carotte (51,7% des entrées de légumes crus), l'autre 48,3% des légumes crus étant composé de légumes comme les céleri, concombre, piment, tomate, chou-fleur, chou. L'aliment venant au deuxième rang de popularité dans les entrées est le fromage notamment celui de style «ficello» qui est un produit très à la mode et très apprécié des enfants.

Le Tableau 7 fournit les informations relatives au pourcentage que représente chacune des catégories d'aliments retrouvés dans les 370 repas.

Tableau 7

**Répartition des différentes catégories d'aliments  
retrouvés dans les entrées selon le pourcentage  
du nombre total de repas**

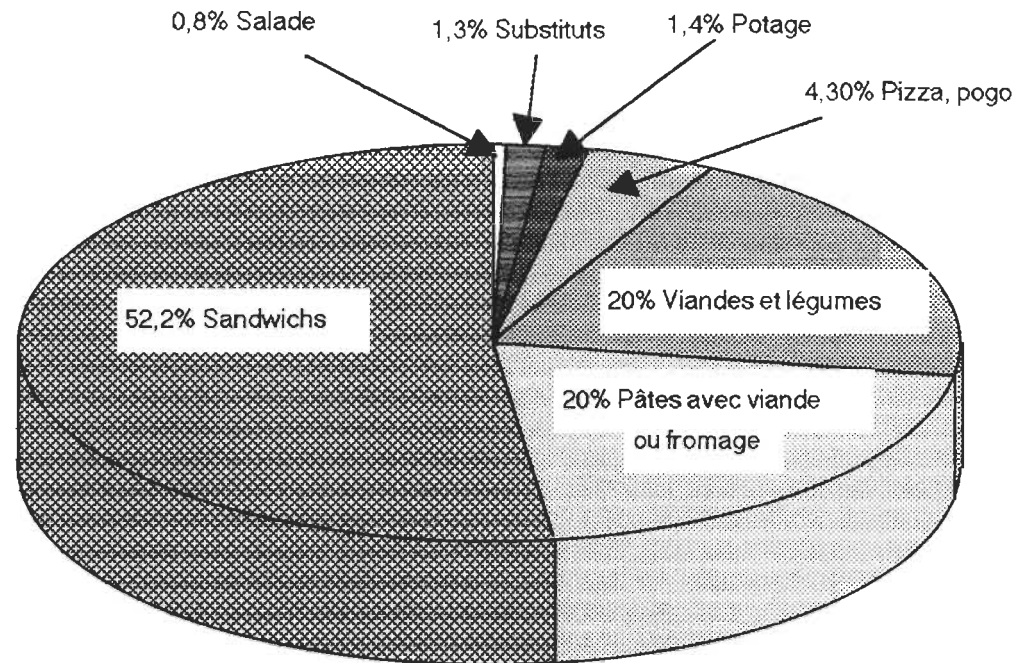
Catégorie	Nombre	Pourcentage du nombre total de repas N=370
Aucune entrée	229	61,9%
Légumes crus:	87	23,5%
carottes	45	12,2%
* autre	42	11,4%
Fromage	42	11,4%
Craquelins, pain, biscuits	20	5,4%
** Autres	12	3,2%

\* céleri, concombre, piment, brocoli, tomate, chou-fleur, chou

\*\* arachides, noix, potage, soupe, oeuf

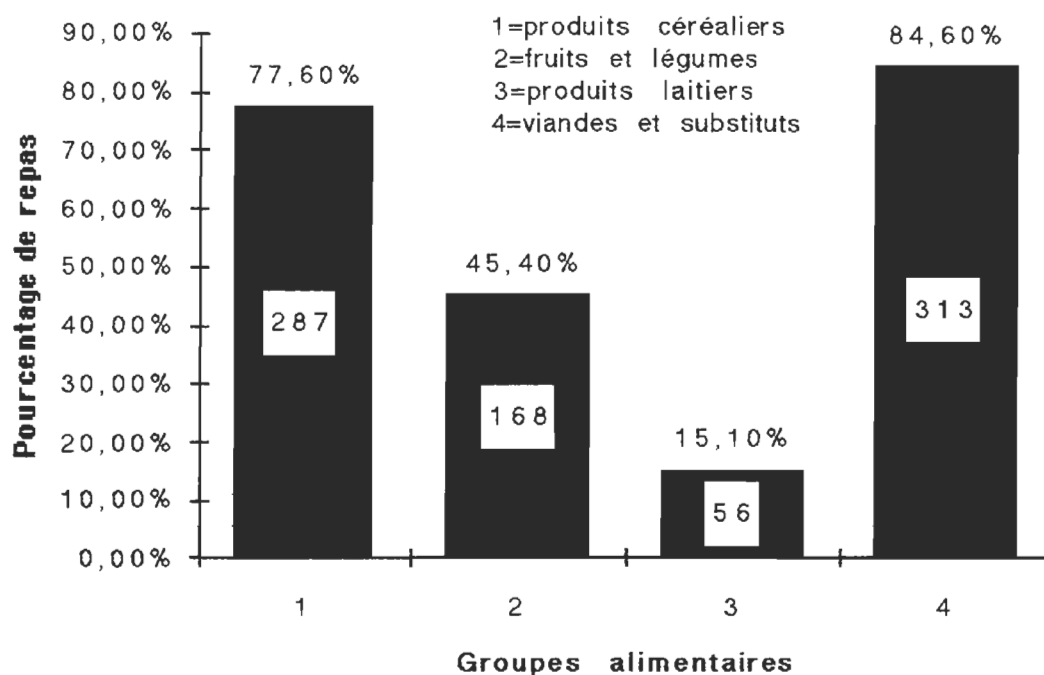
Au niveau du plat principal comme tel, nous en avons observé 370 et la Figure 4 démontre comment se répartissent les différentes catégories d'aliments.

Ce sont les sandwiches qui représentent la majorité du plat principal. Les sandwiches les plus populaires sont au jambon, au



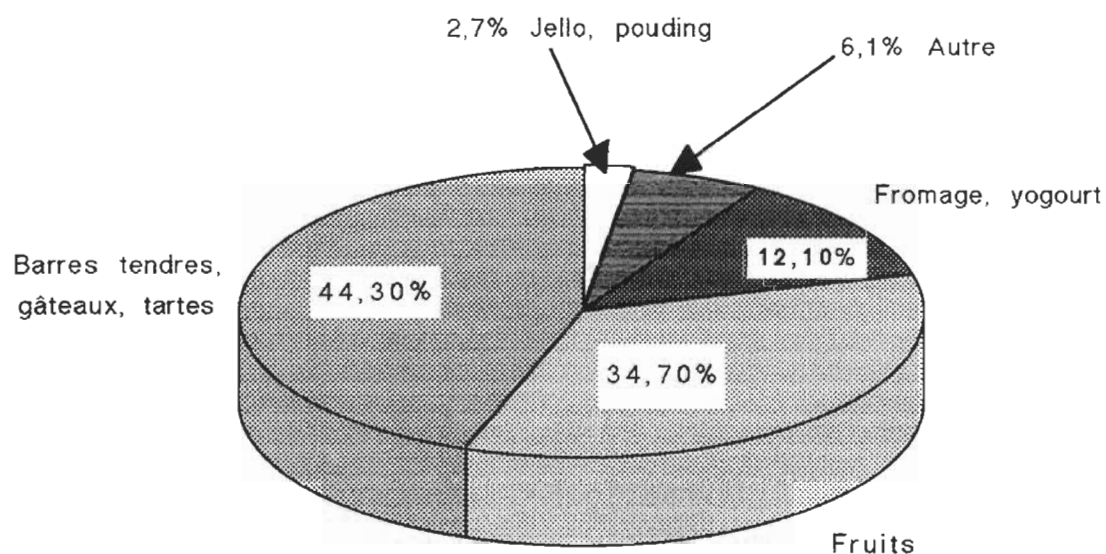
*Figure 4.* Répartition des différentes catégories d'aliments servis comme plat principal

poulet pressé et au saucisson de bologne (81,9% des sandwichs), suivent les sandwichs au fromage (8,2% des sandwichs), ensuite viennent les tartines au beurre d'arachide (5,7% des sandwichs) et finalement les sandwichs aux oeufs qui représentent 4,1% des sandwichs. Il est intéressant de constater que 40 sandwichs sur 193 contiennent deux éléments à la fois comme par exemple jambon et laitue ou poulet et fromage. Les autres ne contiennent que la viande ou le fromage, du beurre, de la moutarde ou de la mayonnaise. Au niveau des pâtes alimentaires, notons que 64,9% des plats de pâtes contiennent de la viande alors que les 35,1% restants n'en contiennent pas. La Figure 5 présente le nombre et le pourcentage des repas qui contiennent chacun des quatre groupes alimentaires.



*Figure 5.* Répartition des quatre groupes alimentaires selon le nombre total de repas

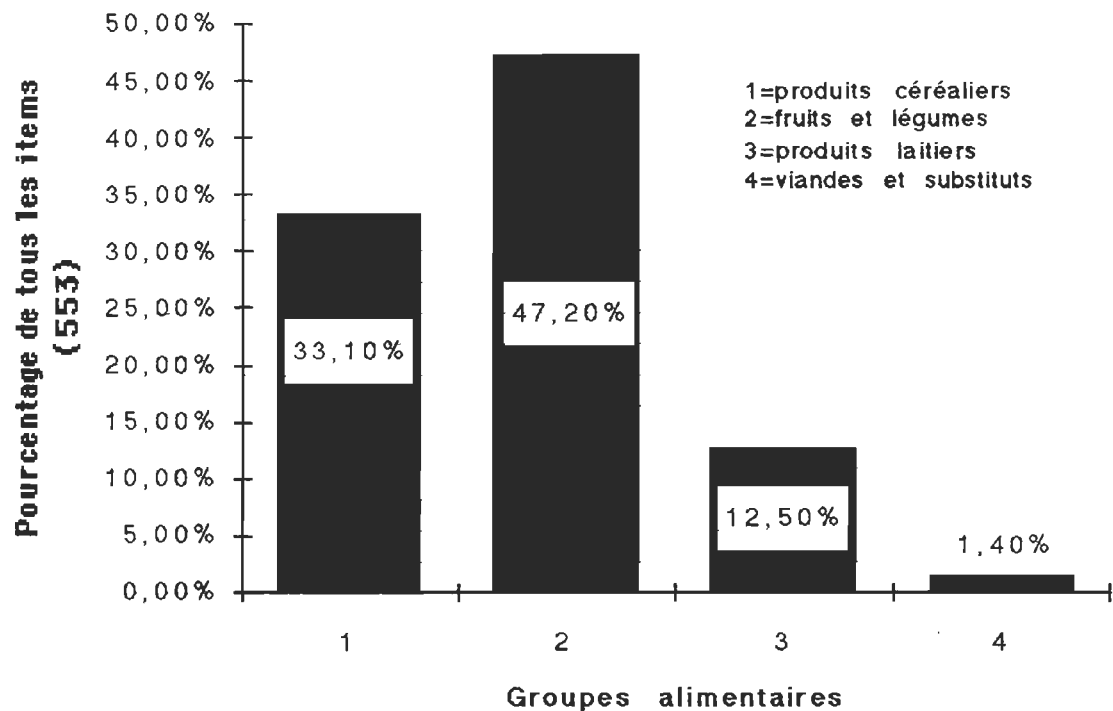
Au niveau des desserts, un fait à noter est que les parents mettent beaucoup d'aliments comme dessert ce qui fait que nous retrouvons un nombre total de 553 items servis comme dessert. À plusieurs reprises, on a pu observer qu'un enfant pouvait avoir jusqu'à quatre items par repas excluant ce que l'enfant avait dans sa boîte à lunch comme collation. La Figure 6 montre comment se répartissent les différentes catégories d'aliments composant ces 553 items.



*Figure 6:* Répartitions des différentes catégories d'aliments servis comme dessert

Au niveau des produits plus populaires, la barre tendre se retrouve en tête et viennent ensuite les fruits dont la pomme, qui, mentionnons-le, compte pour 33% de tous les fruits fournis comme dessert. Les desserts qui sont supposément interdits à la garderie (bonbons, chocolat, chips) se sont retrouvés à cinq reprises dans le lunch des enfants (ils sont classés comme «autres» dans la Fig. 6).

La Figure 7 présente la répartition des différents desserts observés selon les groupes alimentaires:



*Figure 7.* Répartition de tous les items servis comme dessert en fonction des quatre groupes alimentaires

La dernière partie concerne les breuvages fournis dans les repas. Le Tableau 8 donne un aperçu de ce qui constitue les breuvages observés. Les jus de fruits sont très majoritaires (73,8% des cas) suivis par le lait (11,4%) et les boissons aux fruits (9,5%). Les jus de légumes et l'eau ne sont donnés que rarement.

Tableau 8

Répartition des catégories de breuvages selon le pourcentage du nombre total de repas

Catégories	Nombre	Pourcentage du nombre total de repas N=370
Jus de fruits	273	73,8%
Lait	42	11,4%
Jus de légumes	10	2,7%
Eau	2	0,5%
Boisson aux fruits	35	9,5%
Rien à boire	8	2,2%

Voilà donc à quoi ressemble les contenus des boîtes à lunch de notre échantillon d'enfants de première année.

Attardons-nous maintenant sur la description de la structuration éducative parentale des mères qui ont été rencontrées. Le Tableau 9 présente la répartition des mères selon

Tableau 9

**Répartition des sujets selon le type de structuration  
éducative parentale et le statut familial  
(monoparental ou biparental)**

Statut de la famille	Structuration éducative parentale		
	Aléatoire	Souple	Rigide
Monoparental	2	9	8
Biparental	0	15	3
Total	2	23	11

le type de structuration éducative en considérant le statut de la famille soit monoparental ou biparental.

Si l'on examine ce tableau, on constate qu'il y a en général beaucoup plus de familles à structuration éducative souple (23 sur 37). Chez les familles biparentales, il n'y a pas de familles à structuration aléatoire alors qu'on en retrouve deux chez les monoparentales. On remarque également que chez les monoparentales, les familles à structuration souple et rigide sont à



peu près égales alors que chez les biparentales, il y a une forte prédominance de familles à structuration éducative souple. La plupart des familles à structuration rigide sont monoparentales (8 sur 11). Considérant le fait que cette recherche s'intéresse à la rigidité dans les attitudes éducatives parentales, à partir de ce moment-ci, nous parlerons d'une cote de rigidité qui a été obtenue en totalisant, pour chacune des mères, le nombre de réponses rigides au QSEP.

Si l'on examine de plus près chacun des items du QSEP à savoir quels sont ceux qui regroupent pour notre échantillon les parents rigides, les plus représentatifs sont par ordre d'importance: se servir lui-même à table (enfant), manger entre les repas, la régularité de la vie à la maison, les déplacements pendant le repas, l'heure du coucher, et enfin l'heure des repas. Il est à noter que même les mères ayant une structuration éducative souple répondent de manière rigide à la question des heures de repas.

Si l'on se reporte au questionnaire sur l'alimentation de l'enfant (QAE), plusieurs observations sont intéressantes. Il faut d'abord dire qu'aucun sujet n'a été rejeté à cause d'une diète spéciale (pour diabétique, hypoglycémique, etc.). Il est surprenant de constater que 73% des parents ne présentent pas ou peu de nouveaux aliments à leurs enfants. De plus, 30% des mères utilisent des renforcements du type: «Si tu bois ton lait, tu pourras aller jouer ...». Les médias peuvent influencer les mères et les

enfants par la publicité faite à la télé ou par l'intermédiaire de dépliants et aussi, les parents et les enfants peuvent regarder ensemble les circulaires de publicité. De ce fait, il y a 43,2% des mères qui regardent les dépliants soit pour se donner des idées de lunch ou pour repérer où sont les meilleurs prix dans les supermarchés. Il y a également 48,6% des enfants qui sont influencés par la publicité mais cela concerne plus celle qui est faite à la télévision que dans les circulaires. Enfin, il n'y a que 18,9% des parents et enfants qui regardent les publicités ensemble afin de faire un choix pour les achats d'épicerie. Toutes les mères de notre échantillon disent sensibiliser leur enfant à une saine alimentation et à la valeur nutritive de certains aliments et ce, lorsque l'occasion se présente pendant un repas ou lors d'une publicité télévisée. Finalement, nous nous sommes intéressés à savoir qui préparait la boîte à lunch de l'enfant et il y a 73% des cas où ce sont les mères qui la préparent, 8% où ce sont les pères et 18,9% où le parent le fait avec l'aide de l'enfant. Il faut dire que dans presque tous les cas (86,5%), la préparation s'effectue le soir lorsque les enfants sont couchés.

Le Tableau 10 regroupe les huit items qui composent la grille d'observation de l'enfant lors du repas à la garderie (GOCEG). Il nous permet de voir pour les 370 repas observés, quel est le pourcentage de chacune des réponses (peu, moyennement, beaucoup) à chacun des items.

Tableau 10

Pourcentage des réponses pour chacun des items de la  
Grille d'Observation du comportement de l'enfant à la  
garderie

Items	Réponses		
	peu	moyenne- ment	beaucoup
Échange de la nourriture avec les autres	338 (91,3%)	28 (7,6%)	4 (0,1%)
Interagit avec ses pairs	70 (18,9%)	143 (38,6%)	167 (45,1%)
Demande de l'aide à l'adulte présent	332 (89,7%)	35 (9,5%)	3 (0,8%)
Interagit avec l'adulte présent	299 (80,8%)	46 (12,4%)	25 (6,8%)
Se déplace pendant le repas	263 (71,1%)	78 (21,1%)	29 (7,8%)
Mange proprement	15 (4,1%)	83 (22,4%)	272 (73,5%)
Est agité	187 (50,5%)	132 (35,7%)	51 (13,8%)

Ce qui ressort de ce questionnaire, c'est que malgré le fait que les enfants n'ont pas le droit d'échanger de la nourriture (à cause des allergies alimentaires) ni de se lever pendant le repas, il y a quand même un peu plus que 8% des repas où il y a eu échanges de nourriture et presque 30% des repas où il y a eu des déplacements inutiles. Un autre fait marquant est que les enfants n'interagissent presque pas avec les adultes en présence; s'ils le font, c'est pour demander une permission ou de l'aide.

### **Vérification des hypothèses**

Suite aux analyses descriptives, les hypothèses de recherche vont maintenant être vérifiées sur l'ensemble de l'échantillon.

La première hypothèse porte sur le lien entre le contenu de la boîte à lunch quant à sa valeur nutritive et sa variété et l'indice de rigidité de la structuration éducative parentale. Une première corrélation a été effectuée entre le degré de rigidité de la structuration éducative parentale et la valeur nutritive des repas des enfants. Les résultats de cette corrélation ( $r = -.1289$ ,  $p = .223$ ) ne démontrent pas de relation significative entre ces deux paramètres. Une autre corrélation a été faite entre le degré de rigidité et la variété des repas et celle-ci ne se révèle pas non plus significative ( $r = -.0236$ ,  $p = .445$ ).

À partir de ce moment-ci, une question a ressurgi à savoir s'il y avait une différence entre le degré de rigidité des mères selon qu'elles soient monoparentales ou non. Afin de le vérifier, un test-t a été appliqué. Les résultats montrent qu'il existe une différence significative ( $t=1,7$ ,  $df=33.34$ ,  $p<.05$ ) au niveau de la rigidité en fonction de la monoparentalité ou la biparentalité. Cette nouvelle information implique la vérification de la première hypothèse en introduisant le facteur de monoparentalité ou biparentalité. Le Tableau 11 montre les résultats obtenus.

Il ne ressort rien de significatif lorsque l'on introduit la variable de mono- ou biparentalité mais il est intéressant de constater que la corrélation la plus élevée ( $r=-.303$ ) révèle que lorsque l'on est rigide et monoparentale, la corrélation avec la variété est négative ( $p=.104$ ). On ne peut pas tirer de conclusion ferme mais cette tendance mérite d'être soulignée.

Tableau 11

**Corrélations entre la rigidité des attitudes éducatives parentales et la valeur nutritive et la variété des repas selon que la famille soit monoparentale ou biparentale**

Statut familial	Coefficients de corrélation	
	Valeur nutritive	Variété
Monoparental n=19	-.1479 p=.273	-.303 p=.104
Biparental n=18	-.1865 P=.229	.0187 P=.471

La deuxième question de recherche concerne la valeur nutritive des repas des enfants et leurs résultats au questionnaire d'évaluation des comportements à l'école (QECF). Le QECF contient quatre sous-échelles: agressivité/hyperactivité, anxiété/retrait, comportements prosociaux et une échelle globale d'inadaptation. Il n'y a aucune corrélation significative permettant de mettre en lien ces sous-échelles et la valeur nutritive des repas des enfants. Ces sous-échelles ont aussi été mises en lien avec le degré de rigidité des mères et une seule tendance a été observée soit avec l'agressivité/hyperactivité ( $r=-.226$ ,  $p=.089$ ). Ainsi, plus les mères seraient rigides, moins on observerait de comportements d'agressivité/hyperactivité tels que mesurés par le QECF.

Maintenant que les hypothèses principales de la recherche ont été rejetées, quelques analyses secondaires ont été effectuées afin d'explorer certains liens permettant de comprendre davantage le profil des résultats obtenus.

Une partie de la recherche s'intéresse à l'incidence de la rigidité et de l'éducation alimentaire sur les comportements de l'enfant. Une première corrélation a donc été faite entre la rigidité des attitudes éducatives parentales et la variété des activités, émissions et lectures de l'enfant. Aucune corrélation ne s'est avérée significative au niveau de l'échantillon total ( $r = -.037$ ,  $p = .414$ ) ni lorsque l'on introduit le facteur de monoparentalité ( $r = .0535$ ,  $p = .414$ ) ou de biparentalité ( $r = -.1189$ ,  $p = .319$ ).

Finalement, une corrélation a été d'abord faite entre le degré de rigidité des mères et le degré d'agitation des enfants à la garderie et celle-ci est presque nulle ( $r = -.0303$ ,  $p = .429$ ). Par contre, lorsque l'on examine cette corrélation selon que la mère soit monoparentale ou non, nous observons des tendances intéressantes. La corrélation avec les mères monoparentales est de  $.3302$  ( $p = .084$ ) et celle avec les biparentales est de  $-.3659$  ( $p = .068$ ). Ainsi, ces résultats nous portent à croire que plus la mère monoparentale est rigide, plus son enfant manifeste des comportements d'agitation à l'heure des repas à la garderie et que plus la mère biparentale est rigide, moins son enfant manifestera de comportements d'agitation à la garderie.

## Discussion



Cette dernière section se subdivise en trois grandes parties. La première partie traitera d'abord de tous les résultats obtenus suites aux analyses descriptives permettant de bien comprendre les principales conclusions qui s'en dégagent. Ensuite seront abordées les différentes hypothèses de cette recherche. La deuxième partie traitera des conséquences et des retombées possibles de cette recherche afin de dégager des applications plus pratiques. Enfin, la dernière partie fera état des forces et des faiblesses de cette recherche afin de bien en faire ressortir la pertinence.

### **Interprétation des résultats**

Sur le plan du contenu des boîtes à lunch, le fait de retrouver des aliments plutôt populaires tient certainement au fait que l'échantillon comporte un grand nombre de familles monoparentales. Les mères seules ont souvent plusieurs rôles à jouer et le temps mis pour la préparation de la boîte à lunch n'est pas le même pour les familles où les deux parents peuvent participer à la tâche. De plus, tout l'effet de la rigidité de la mère se trouve atténué lorsqu'il y a présence d'un conjoint car, dans ce dernier cas, l'enfant est exposé à deux styles de pratiques éducatives parentales. De plus, les mères monoparentales ont peut-être une tendance plus forte à la rigidité dans leur éducation pour contrer le fait qu'elles

sont seule et qu'elles doivent quand même garder un bon contrôle sur l'éducation de leur enfant.

Comme il a été mentionné à plusieurs reprises dans cette recherche, lorsque l'on aborde le sujet de l'alimentation, on se trouve en premier lieu en contact avec une culture et certaines croyances qui la définissent. Une observation intéressante tient au fait que les parents rencontrés mettent une très grande importance sur le fait que l'enfant doit tout manger ce qu'il y a dans son assiette alors que l'on pourrait tout simplement croire que si l'enfant n'a plus faim, il n'a qu'à arrêter de manger. D'ailleurs, certains médecins vont conseiller aux parents de ne pas suralimenter l'enfant au-delà de sa faim. Une autre fausse croyance retrouvée dans nos familles observées et même probablement au niveau des familles québécoises, le chocolat est considéré comme un aliment qui n'est pas bon pour la santé et il est même interdit dans toutes les garderies. Par contre, nous savons qu'en Europe, le chocolat est considéré comme un aliment qui fournit un bon apport énergétique. Les croustilles sont également interdites dans les garderies alors qu'il n'est pas rare de voir, dans certains restaurants, quelques plats accompagnés de croustilles (sandwich, plats mexicains de type salsa et guacamole). De plus, il est surprenant de constater que l'eau n'est pas très populaire comme breuvage dans les lunchs des enfants. Même si l'on voit de plus en plus de gens qui consomment de l'eau en petite bouteille prête-à-

boire, les enfants ont presque exclusivement des jus ou du lait comme breuvage dans leur boîte à lunch.

Dans toutes les cultures, le repas comporte un aspect de convivialité car c'est à ce moment que l'on partage, que l'on échange et il revêt souvent une allure de célébration. Il est alors intéressant de constater qu'à la garderie, il est interdit de partager les aliments entre les enfants pour des raisons sécuritaires au niveau des allergies alimentaires ce qui constitue une excellente raison. Par contre, il est tout à fait à propos de se demander si ça n'a pas un effet de diminution sur l'aspect convivial du repas.

À la lumière de l'enquête de Fischler (1994) faite auprès des français sur leur conception d'une alimentation idéale, il s'avère également important d'avoir une certaine variété dans ce que l'on mange. À ce sujet, on a qu'à regarder le nombre d'aliments qui composent les desserts des enfants observés. Pour Fischler, l'alimentation fait appel à la notion de devoir d'attention et d'effort ce que l'on constate au niveau de l'énergie et la considération apportées à préparation de la boîte à lunch des enfants. Quant au devoir de rationalité et de maîtrise, presque tous les parents ont mentionné qu'ils faisaient de la sensibilisation à la saine alimentation auprès de leur enfant. Par contre, un peu plus de la moitié des parents (55%) qui ont participé à la recherche ne présentent des aliments nouveaux à leur enfant que quelquefois par mois. Finalement, la dimension de plaisir est toujours au rendez-

vous lorsque l'on voit la composition de certaines boîtes à lunch où le parent prend soin de bien présenter les aliments en frottant les fruits, en leur donnant différentes formes, etc.

Si l'on se reporte maintenant aux hypothèses comme telles, nous devons nous référer à la théorie de Vygotski voulant que le développement de l'enfant nécessite une stimulation appropriée par l'entourage social. La première hypothèse mettant en lien la rigidité dans la structuration éducative parentale et la valeur nutritive et la variété des repas observés n'a pas été vérifiée. Par contre, lors d'une deuxième analyse introduisant le facteur de monoparentalité ou de biparentalité, il ressort une tendance à ce que plus les mères monoparentales sont rigides dans leurs attitudes éducatives, et moins les contenus de la boîte à lunch de leur enfant sont variés. Cette observation n'est pas vraie pour les familles biparentales. Comme Vygotski le propose, l'entourage social est un facteur déterminant dans le développement de l'enfant et ici, nous pouvons croire en un effet de la pauvreté. Effectivement, les familles monoparentales ont de plus faibles revenus et ceci constitue une excellente justification au fait que les contenus soient moins variés. De plus, étant donné que leur vie est très chargée et donc très organisée, les mères rigides résistent plus au changement d'habitudes par manque de temps et par manque d'argent. À tout dire, elles ont besoin de mettre leurs priorités ailleurs. Il y a donc une conjonction de facteurs qui sont impliqués au niveau de l'influence possible sur le développement des habitudes

alimentaires des enfants du début du primaire. Il faut également rajouter que l'échantillon ne comprenait que 37 sujets. Ainsi, les analyses qui ont été effectuées étaient appropriées mais il faut dire que nous étions toujours à la limite d'acceptabilité sur le plan statistique. Des analyses de type non-paramétriques n'auraient qu'accentué le fait que les premières analyses n'étaient pas significatives. Sur le plan strictement observationnel et qualitatif, il est quand même justifié de penser que la culture alimentaire se transmet à l'enfant par l'éducation car si on se réfère à l'étude de la diète des québécois (The gazette, 1995) et qu'on la compare à ce que l'on retrouve dans les lunchs des enfants de notre recherche, il y a des similitudes. Enfin, plusieurs auteurs cités dans le contexte théorique (Chiva, 1995; Drewnowski, 1995; Fischler, 1995; Rozin, 1995; Harrus-Révidi, 1997) démontrent le phénomène que rendu à l'âge adulte, notre alimentation ressemble à ce que l'on a appris à la maison.

Pour ce qui est de la deuxième hypothèse voulant que la valeur nutritive des repas des enfants ayant des comportements hyperactifs soit de moins bonne qualité que celle des autres enfants, notre recherche corrobore les résultats de celles de Kruesi et al. (1987) et de Weiss (1982) qui n'obtiennent pas de résultats démontrant le lien entre la consommation d'additifs alimentaires et la présence de comportements spécifiques. Feingold (1976) soutient le lien entre ces paramètres et plusieurs articles montrent le fait que le sucre et tous ses dérivés sont souvent associés à

l'hyperactivité. De plus, les directeurs des écoles où nous avons fait nos observations ont souligné le fait que le comportement des enfants est plus tumultueux dans la période de Pâques où l'enfant consomme plus de chocolat et également au retour des vacances de Noël. Pour notre part, en considérant le fait que notre échantillon ne comprenait que 37 sujets, que le questionnaire qui catégorise les comportements de l'enfant (QECF) comportait quatre sous-échelles, et que notre observation était limitée à la boîte à lunch, aucun lien n'a été démontré entre des comportements spécifiques et le type d'alimentation à la garderie.

En ce qui concerne maintenant les hypothèses ayant un lien avec les comportements de l'enfant, on trouve une tendance qui propose que plus les mères sont rigides dans leurs attitudes éducatives, moins il y a de comportements d'agressivité/hyperactivité chez l'enfant à la garderie. Par contre, lorsque l'on met en relation le degré de rigidité des mères et le degré d'agitation de l'enfant à la garderie en introduisant le statut familial (monoparental ou non), nous obtenons une information très intéressante disant que la rigidité des mères monoparentales est corrélée positivement avec le degré d'agitation de l'enfant tandis que la rigidité des mères biparentales est corrélée négativement. Étant donné que même pour les familles biparentales ce n'est que la mère qui a rempli le questionnaire de structuration éducative, celle qui ressort rigide n'a pas le même impact sur son enfant puisque qu'il y a présence d'un père qui peut avoir un effet d'atténuation de

la rigidité de la mère. De plus, la mère qui est rigide et monoparentale a un style de vie qui lui demande beaucoup d'énergie parce qu'elle a tous les rôles à jouer et sa réalité économique qui est souvent plus difficile ajoute à la rigidité un accent encore plus fort. L'enfant qui subit donc ces pressions peut facilement adopter des comportements de relâchement à la garderie. L'enfant dont la mère est rigide mais qui a aussi son père vit probablement moins de pressions et continue, même à l'extérieur de la maison, de se comporter comme on lui demande chez lui.

Il y a plusieurs observations qui ont été faites de manière exploratoire et qui ne constituent pas nécessairement des hypothèses de recherche mais il est important de les mentionner puisqu'elles viennent décrire de façon encore plus précise ce à quoi ressemblent les habitudes alimentaires des enfants de première année (6 à 8 ans) qui apportent leur boîte à lunch à l'école pour le repas du midi. Dans le même sens que les recherches effectuées à l'université de Fribourg en 1982 lesquelles révélaient que les enfants pouvaient influencer le style éducatif de leur mère, les enfants de notre échantillon exercent eux aussi un certain contrôle sur ce que leurs mères mettront dans leur boîte à lunch. En effet, lorsque les enfants n'aiment pas un aliment, ils le laissent de côté et ceci amène le parent à ne plus lui mettre dans sa boîte à lunch et à le remplacer par ce que l'enfant réclame. Lors des entretiens avec les mères, elles mentionnent souvent qu'elles n'ont pas le choix d'acheter certains produits comme par exemple le fromage

«ficello» car ces derniers sont populaires et que les enfants les exigent. D'ailleurs, notre recherche révèle que les enfants sont plus influencés par la publicité à la télé que leurs parents.

De plus, les études de Birch (1980) prouvent que l'influence des pairs peut modifier les choix alimentaires d'un enfant et c'est ce même phénomène qui se produit lors des repas pris à l'école. Si tous les enfants ont des fromages «ficello», ceux qui n'en ont pas en voudront et en demanderont à leur parent.

Les études de Rozin (1995) montrent que chez l'homme, il y a une préférence pour certains aliments et que ces dites préférences sont déterminées par sa culture et l'ensemble de règles et de pratiques dans lesquelles il a grandi. Nous pouvons également constater que chez les enfants observés dans la présente recherche, il y a aussi ce reflet d'une certaine culture. Au Québec, lorsque l'on parle de «lunch», on pense tout de suite à «sandwich». On retrouve effectivement un grand nombre de repas où le lunch se compose de sandwich et ce, malgré toutes les commodités présentes à la garderie (frigo, four micro-ondes). De plus, il y a des aliments qui sont plus populaires dans nos familles québécoises et également dans la boîte à lunch de nos enfants. La carotte et la pomme sont les plus populaires et il est intéressant de constater que même si maintenant on retrouve à l'épicerie une variété de nouveaux fruits et légumes, on n'a pas observé de repas qui contenait des caramboles ou des mangues, des légumineuses ou du poisson ou



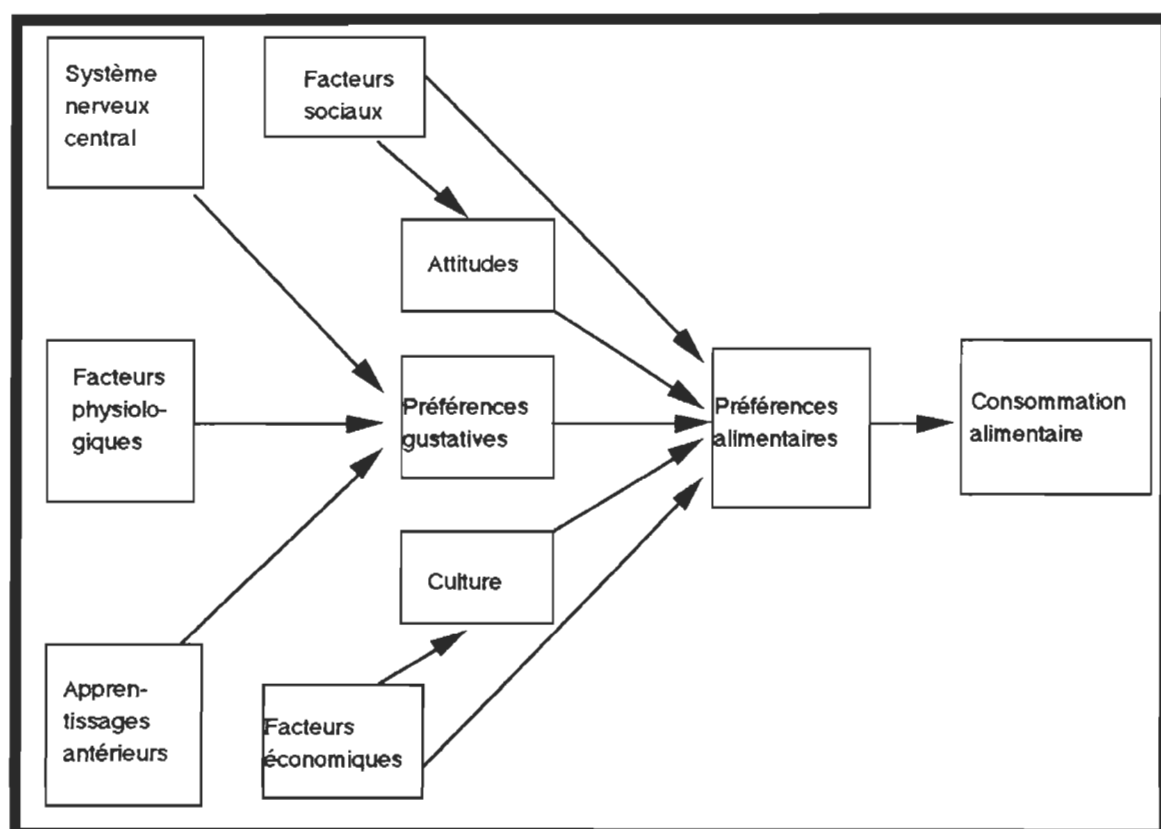
même des fruits plus près de notre culture comme les bleuets, les cerises, le kiwi ou le cantaloup. Ainsi, les boîtes à lunch ne sont que le reflet de ce qui se retrouve depuis toujours, dans les frigos et les garde-manger de nos familles québécoises. D'ailleurs, les recherches de Santé Québec sur les habitudes alimentaires des québécois (1995) prouvent que les changements dans l'alimentation s'opèrent très lentement. Nous n'avons qu'à nous reporter aux nouveaux produits alimentaires qui se retrouvent sur les tablettes de nos supermarchés; les allégés, les nutraceutiques (par exemple, les barres natures contenant des suppléments nutritifs) ne sont pas encore passés de la tablette à la boîte à lunch de nos petits.

Enfin, au chapitre des troubles alimentaires, nous n'en avons pas trouvé comme tel dans notre échantillon mais les observations faites confirment que l'alimentation est un véhicule pour l'expression de certaines émotions. Quand l'enfant ne semble pas bien, il mangera moins. De plus, le refus de manger représente souvent une opposition. Comme les recherches de Ky, Dufilho, Pelle, Halgrain & Bayle (1984) sur les fausses croyances alimentaires, nos observations corroborent certaines fausses croyances qu'ils avaient citées en exemple: «la salade fait maigrir» ou «mange ta viande, ça te donnera des forces». Un fait marquant est celui du très grand nombre d'items composant les desserts des enfants, ce qui peut expliquer en partie le fait que l'on retrouve un bon pourcentage (30% environ) de québécois qui font de l'embonpoint. Très jeune, l'enfant apprend à manger beaucoup plus qu'il en a réellement besoin.

À la lumière de toutes ces interprétations, il est maintenant le temps de se référer au modèle proposé par Drewnowski (1995) présenté à la Figure 2. Notre recherche veut proposer une modification à ce modèle, modification présentée dans la Figure 8.

Le changement apporté soutient que les facteurs sociaux et les facteurs économiques agissent non seulement sur la consommation alimentaire mais également sur les préférences alimentaires. En effet, en modifiant la consommation alimentaire, l'enfant n'est pas exposé à des nouveaux aliments et par conséquent ne développera pas son goût pour ceux-ci. De plus, même si plus tard il est en mesure de se procurer ces aliments, il ne le fera pas nécessairement car il aura appris à les ignorer ou à ne pas les désirer.

C'est donc à ce moment-ci que la question de savoir si la culture alimentaire répond à un principe de continuité ou de discontinuité se pose encore. D'après l'ensemble des observations recueillies auprès de notre échantillon, nous pouvons croire que c'est un phénomène continu mais cette continuité peut être temporairement traversée par quelques influences voire même quelques changements dans une période ou l'autre de notre vie. Par exemple, l'enfant qui essaie de nouveaux aliments qui s'inscrivent



*Figure 8.* Facteurs déterminants de la consommation alimentaire (version révisée)

comme des expériences nouvelles mais qui, nous croyons, ne deviendront pas nécessairement des changements définitifs. Au contraire, à l'âge adulte, on retrouve très souvent les habitudes apprises dans notre enfance. En d'autres mots, l'enfant peut changer son alimentation parce qu'il est influencé par plusieurs facteurs extérieurs (les pairs, l'école, les médias, etc.) mais plus tard, à l'âge adulte, les études nous montrent (*Quebecer's diet*, 1995) que malgré les différentes influences, les changements sont très lents au niveau de l'alimentation. Effectivement, tout comme dans les résultats de cette étude québécoise qui a duré 24 ans, les enfants

de notre échantillon ne consomment pas beaucoup de fibres, de grains entiers ni de lait. Ils ont rarement plus de trois groupes alimentaires dans leur repas. De plus, les enfants consomment également plus de viandes que les substituts de viandes (poissons, légumineuses, oeufs). Par contre, la recherche de Santé Québec soulève le fait que le pain de blé entier a fait place au pain blanc enrichi alors que notre recherche montre que le pain blanc est encore plus populaire que le pain brun.

### **Conséquences et retombées de cette recherche**

Une recherche comme celle-ci a comme conséquence directe d'enfin avoir une description de l'alimentation des enfants de première année qui apportent leur boîte à lunch à l'école. Il a donc été possible de comparer notre étude avec celle faite auprès des adultes québécois pour finalement se rendre compte que le profil des habitudes alimentaires des enfants s'apparente bien au profil des adultes.

Pouvant maintenant croire à une transmission intergénérationnelle de la culture alimentaire, il convient de mettre l'emphasis sur l'importance de sensibiliser davantage les enfants, dès leur jeune âge à l'importance d'une saine alimentation. Connaissant également tous les facteurs qui sont en mesure d'influencer les comportements alimentaires de l'enfant, il est de mise de croire en la précocité des programmes d'intervention possibles afin que l'enfant puisse être rapidement en contact avec

de bons principes au niveau de l'alimentation et de plus, il est primordial de se rendre à la source en essayant d'intervenir auprès des parents afin que ceux-ci modifient le plus rapidement possible les valeurs véhiculées par rapport à l'alimentation. Si le besoin se fait sentir de changer certaines habitudes alimentaires, le parent étant informé pourra plus facilement le faire et agir de connivence avec les autres environnements qui influencent l'enfant comme par exemple l'école.

Cette recherche fait ressentir l'urgence de mettre sur pied différents programmes de sensibilisation et l'urgence d'adopter des habitudes alimentaires plus saines. Le relevé de littérature fait état d'un certain nombre de programmes déjà existants et un nouveau programme vient de voir le jour: le projet «Du coeur au ventre». Ce projet consiste, pour la population, à acheter une boîte à lunch contenant des aliments pour une collation au prix de 1,99\$ chez n'importe quel marchand Maxi. L'argent amassé servira de fonds pour fournir des déjeuners et collations nutritifs dans des écoles de milieux défavorisés de Montréal. Encore un pas qui démontre l'éveil de la conscience sociale quant à l'importance de bien se nourrir pour préserver notre santé.

### **Recommandations**

Afin d'augmenter la portée de cette recherche, il serait d'abord important lors d'une prochaine recherche de même type de

rejoindre un plus grand nombre de sujets permettant ainsi de répondre plus adéquatement aux critères d'analyse statistique.

Les instruments de mesure devraient également être révisés afin de rendre plus claires les mesures visées. Par exemple, le questionnaire sur la structuration éducative parentale nous fournit un grand nombre de personnes à structuration souple, mais celles qui sont plus rigides possèdent-elles le même type de rigidité sur le plan alimentaire? Il serait peut-être aussi intéressant de faire une étude des habitudes alimentaires des parents et parallèlement de celles des enfants et de les comparer.

La principale force de cette étude réside dans le fait qu'elle a permis une bonne exploration de ce que les enfants québécois de première année mangent lorsqu'ils apportent leur dîner de la maison. Les données recueillies brossent un bon tableau de ces contenus alimentaires et nous avons une idée assez claire de ce qui se véhicule par l'entremise des boîtes à lunch. Malgré les difficultés que cela comporte, il y aurait lieu de se demander s'il ne serait pas intéressant - quoique plus coûteux et biaisé - d'aller directement observer les repas à la résidence des enfants afin de mieux comprendre les différentes habitudes retrouvées à l'heure des repas dans nos familles québécoises.

Il existe un logiciel, le Nutri-Maître, version 1.0 (Laflamme & D'Amours, 1994) qui contient une liste de 3910 aliments triés selon

32 éléments nutritifs (glucides, lipides, vitamines, additifs, etc.) et ces données proviennent du «Fichier Canadien sur les éléments nutritifs 1991» produit par le Ministère de la Santé nationale et du Bien-être social. Ce logiciel possède une option qui permet de fournir, à partir d'un menu donné, toutes les composantes nutritionnelles du repas et un indice appelé Indice Nutrimètre (NTM) qui indique la valeur nutritive des aliments ou bien d'un repas complet. Cependant, ce logiciel est ajusté à une population adulte ce qui nous a empêché de l'utiliser avec les enfants car les apports nutritifs nécessaires pour un enfant sont très différents de ceux de l'adulte. Il serait par contre recommandé de voir s'il n'y aurait pas une adaptation possible à faire de ce logiciel pour utiliser lors d'une prochaine recherche.

Enfin cette recherche, avec ses limites et ses forces, nous amène à vouloir modifier certaines procédures dans le déroulement de l'expérimentation mais en même temps, elle peut servir de tremplin à d'autres chercheurs pour un questionnement nouveau quant à l'alimentation des enfants et des parents de notre société.

## Conclusion



Cette étude se proposait d'abord de décrire de quoi se compose la boîte à lunch des enfants de première année fréquentant un service de garde scolaire. L'originalité de cette recherche repose en partie sur le fait qu'à venir jusqu'à maintenant, toutes les recherches québécoises sur l'alimentation se sont effectuées auprès des adultes. De plus, la boîte à lunch n'a jamais vraiment été étudiée malgré le fait qu'elle prenne une place assez importante dans la vie des enfants qui entrent en première année à l'école. L'enfant s'éloigne de la maison et la boîte à lunch devient le seul élément qui le rallie à sa famille et à ses habitudes quotidiennes.

D'une part, la boîte à lunch comme contenant semble correspondre à une mode puisque l'on retrouve beaucoup de sacs à dos en nylon (70,3%), ces derniers étant très populaires chez les jeunes. Les principales caractéristiques de ces contenants sont qu'ils sont fonctionnels et faciles d'utilisation mais toutefois peu attrayants et pas tellement propres.

D'autre part, le contenu des boîtes à lunch semble correspondre aux habitudes alimentaires des adultes québécois décrites dans une recherche de Santé Québec (1995). En effet, les boîtes à lunch des enfants ne contiennent pas beaucoup de produits laitiers et les substituts de viande sont presque absents. De plus,

les enfants consomment beaucoup trop de desserts ce qui augmente leur consommation de sucre.

Malgré les sollicitations de toutes sortes (médias, sensibilisation par la publicité), les contenus des boîtes à lunch demeurent relativement traditionnels en ce sens qu'au niveau des entrées, la carotte représente 51,7% des légumes crus servis; quant au plat principal, il se compose en grande majorité de sandwichs (52,2%); pour ce qui est des desserts, ce sont les barres tendres, les gâteaux et les tartes qui obtiennent la popularité (44,3%) et la pomme représente 33% des fruits fournis comme dessert; enfin, les jus de fruits comptent pour 73,8% des breuvages.

Au niveau des hypothèses principales de recherche concernant la rigidité des attitudes éducatives parentales et leur possible effet sur la valeur nutritive et la variété des aliments retrouvés dans les boîtes à lunch, elles ont été rejetées. Comme aucune recherche n'a mesuré les paramètres ayant rapport à l'alimentation, les grilles d'observation ont été élaborées pour la recherche ce qui rend les analyses moins fiables (validité et consistance interne). Certaines tendances ressortent au niveau du statut familial (monoparental ou biparental), de la rigidité et du lien qu'ils ont avec la variété des contenus de la boîte à lunch. Les enfants de mères monoparentales et rigides au niveau des pratiques éducatives ont des lunchs moins variés que les mères ayant un conjoint. La pauvreté semble ici constituer un facteur déterminant puisque les

mères monoparentales sont également les moins bien nanties de notre échantillon. Cette variable pourrait éventuellement devenir un point d'analyse plus élaboré.

En ce qui concerne les analyses secondaires, il est intéressant de constater qu'il y a beaucoup plus de familles à structuration éducative souple mais que la plupart des mères à structuration rigide sont monoparentales. Autre fait intéressant, les items du QSEP (questionnaire sur la structuration éducative parentale) les plus représentatifs des mères à structuration rigide sont: ne pas se servir seul à table, ne pas manger entre les repas, réduire les déplacements pendant le repas et respecter les heures de repas. Au niveau des habitudes alimentaires, 73% des parents observés ne présentent peu ou pas de nouveaux aliments à leur enfant (variété) et les boîtes à lunch observées sont généralement (dans 73% des cas) préparées par la mère.

Pour ce qui est des comportements d'agitation de l'enfant mesurés à partir d'une grille d'observation remplie à chaque repas et le lien possible avec le degré de rigidité des mères, il ressort que plus la mère monoparentale est rigide, plus son enfant est agité à la garderie lors des repas; et plus la mère ayant un conjoint est rigide, moins son enfant présentera de comportements d'agitation à la garderie.

Lorsque l'on s'attarde au déroulement de l'expérimentation, il y a 28 enfants qui, dans un premier temps, avaient été observés 20 fois chacun. L'expérimentation prenait donc un temps exagéré et devenait difficile d'exécution. C'est pourquoi certaines analyses ont été faites afin de vérifier s'il y avait une possibilité de réduire le nombre d'observation. Les analyses de type «cluster» ont révélé que les dix premières observations ne différaient pas des dix dernières ce qui a permis de réduire le nombre d'observation. Ainsi, nous pouvons croire que dix observations suffisent pour établir les habitudes alimentaires des enfants de première année. Par contre, le nombre total de sujet (37) devrait être augmenté afin d'obtenir une meilleure rigueur sur le plan des analyses statistiques.

Ce type de recherche se voulait d'abord exploratoire et il fournit assez d'informations pour affirmer qu'il existe un grand besoin de continuer à sensibiliser les parents et les enfants à l'importance d'une saine alimentation. Enfin, il y a plusieurs facteurs impliqués dans le développement des habitudes alimentaires de l'enfant et en dépit du fait que cette recherche n'ait pas réussi à démontrer celui de la structuration éducative parentale, les appuis théoriques permettent de croire et de penser que ceci est lié aux limites de la recherche au plan méthodologique.

## Appendices

## Appendice A

Lettre de demande de participation adressée aux parents

Trois-Rivières, 13 janvier 1997

Madame, Monsieur,

Cette lettre a pour objet de solliciter votre participation, ainsi que celle de votre enfant, à une recherche réalisée par Gaétan Regnière, étudiant, recherche supervisée par Colette Jourdan-Ionescu, professeure et membre du Groupe de Recherche En Développement de l'Enfant et de la Famille (GREDEF) à l'Université du Québec à Trois-Rivières. Votre enfant a été choisi parce qu'il fréquente un service de garde scolaire et qu'il fréquente une classe de première année. Votre participation impliquerait d'une part, une visite à votre domicile où vous aurez à compléter deux questionnaires et d'autre part, votre accord pour des périodes d'observation du comportement de votre enfant en groupe à la garderie.

En plus d'apporter votre appui à la recherche, il vous sera possible, en participant, d'avoir un compte-rendu des résultats de votre enfant.

Pour plus de détails, veuillez communiquer au numéro mentionné si dessous.

\_\_\_\_\_  
Colette Jourdan-Ionescu  
Professeure et membre du  
GREDEF

\_\_\_\_\_  
Gaétan Regnière  
Étudiant au GREDEF  
(téléphone)

\_\_\_\_\_  
Direction de l'école

*coupon à retourner à l'éducatrice(teur) ou au professeur (e) dans les plus brefs délais*

NOM DE L'ENFANT: \_\_\_\_\_

DATE DE NAISSANCE: \_\_\_\_\_

NOM DU PARENT: \_\_\_\_\_ TEL: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ J'accepte de participer à la recherche

\_\_\_\_\_ Je refuse de participer à la recherche

SIGNATURE: \_\_\_\_\_

DATE: \_\_\_\_\_

## Appendice B

### Questionnaire sur l'alimentation de l'enfant (QAE)



## QUESTIONNAIRE SUR L'ALIMENTATION DE L'ENFANT

(QAE, Jourdan-Ionescu, Regnière; 1990)

NUMÉRO DE CODE: \_\_\_\_\_

DATE: \_\_\_\_\_

1-Est-ce que votre enfant suit une diète spéciale (par exemple, pour diabétique, végétarien, pour hypoglycémique, etc.)?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2-Vous arrive-t-il fréquemment d'offrir de nouveaux aliments à votre enfant? (répondez en pensant au nombre de fois par mois)

☐ jamais    ☐ rarement    ☐ quelquefois    ☐ plusieurs fois    ☐ très souvent

Si oui, comment réagit-il à un nouvel aliment?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3-Vous arrive-t-il d'utiliser des renforcements tels que: «Si tu bois ton lait, tu pourras jouer dehors»?

\_\_\_\_\_ OUI \_\_\_\_\_ NON

Si oui, lesquels?

-----

-----

-----

-----

-----

4-Comment qualifiez-vous l'appétit de votre enfant?

\_\_\_\_peu d'appétit

\_\_\_\_appétit moyen

\_\_\_\_gros appétit

\_\_\_\_très gros appétit

\_\_\_\_autre (commentez) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5-Etes-vous influencé(e) par les médias (télé, circulaires, etc.)  
pour l'achat de la nourriture?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Et votre enfant lui?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6-Vous arrive-t-il de regarder les circulaires ou autres avec votre  
enfant pour choisir les aliments que vous achetez à l'épicerie?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7-Sensibilisez-vous votre enfant concernant les bons et les  
mauvais aliments, la santé, etc.?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8-Qui prépare la boîte à lunch?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Racontez un peu comment se fait cette préparation:

---



---



---



---

9-Quelles sont les règles à table durant les repas?

---



---



---



---

10-Qu'est-ce que l'enfant mange habituellement? (menu-type)

---



---



---

11-À la maison, est-ce que votre enfant varie ses occupations?  
Expliquez.

---



---



---

12-Ses émissions de télé?

---



---



---



---

13-Ses choix de livres?

---



---



---

14-A-t-il des habitudes, des rituels avant de s'endormir?

---



---



---

## Appendice C

### Grille d'observation du comportement de l'enfant à la garderie (GOCEG)

## GRILLE D'OBSERVATION DE L'ENFANT

(GOCEG, Jourdan-Ionescu, & Regnière; 1990)

NUMÉRO DE CODE: \_\_\_\_\_

NOM DE L'EXPÉRIMENTATEUR: \_\_\_\_\_

DATE: \_\_\_\_\_ # OBSERV. \_\_\_\_\_

### AU COURS DU REPAS:

1-L'enfant échange de la nourriture avec ses amis.	peu	moyennement	beaucoup
2-À part l'échange de nourriture, l'enfant interagit avec ses pairs.	peu	moyennement	beaucoup
3-L'enfant demande de l'aide à l'adulte présent.	peu	moyennement	beaucoup
4-À part une demande d'aide, l'enfant interagit avec l'adulte présent.	peu	moyennement	beaucoup
5-L'enfant se déplace pendant le repas.	peu	moyennement	beaucoup
6-L'enfant mange proprement.	peu	moyennement	beaucoup
7-Cet enfant est agité.	peu	moyennement	beaucoup
8-L'enfant consomme son repas dans l'ordre habituel (entrée, plat principal, dessert).	oui		non

### 9-Commentaires:

---



---



---

## Appendice D

### Grille d'observation de la boîte à lunch (GOBL)

## GRILLE D'OBSERVATION DE LA BOITE À LUNCH

(GOBL, Jourdan-Ionescu, Regnière; 1990)

NUMÉRO DE CODE \_\_\_\_\_

JOUR ET DATE \_\_\_\_\_ 19\_\_

OBSERVATEUR \_\_\_\_\_

OBSERV. # \_\_\_\_\_

<p><b><u>TYPE DE CONTENANT</u></b></p> <p style="text-align: center;">métal _____</p> <p style="text-align: center;">plastique rigide _____</p> <p style="text-align: center;">plastique souple _____</p> <p style="text-align: center;">nylon _____</p> <p style="text-align: center;">autre _____</p>	<p>couleur: unicolore _____</p> <p style="text-align: center;">multicolore _____</p> <p>illustrée?    oui___    non___</p> <p>dimensions _____</p>
---	--

<b><u>LA BOITE À LUNCH EST-ELLE:</u></b>			
attrayante	__peu	__moyennement	__très
fonctionnelle	__peu	__moyennement	__très
propre	__peu	__moyennement	__très
bien rangée	__peu	__moyennement	__très
facile d'utilisation	__peu	__moyennement	__très

DATE \_\_\_\_\_ 19\_\_\_\_

HEURE AU DÉBUT \_\_\_\_\_

[illegible]



APPÉTIT:		
petit	moyen	gros
APPRÉCIATION:		
peu	moyennement	beaucoup

QUANTITÉ CONSOMMÉE		
0	1 / 2	1

HEURE À LA FIN

\_\_\_\_\_

COMMENTAIRES

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Appendice E

### Questions rajoutées au QECF

49. Comment est l'appétit de l'enfant?                      petit                      moyen                      gros  
    ☐                      ☐                      ☐
50. Durant les temps libres, est-ce que                      peu                      moyennement                      beaucoup  
     l'enfant varie ses activités (jeux,                      ☐                      ☐                      ☐  
     jouets, livres)?

51. Avez-vous des problèmes particuliers avec cet enfant lors des repas?

---



---



---



---

52. Prenez-vous du temps avec les enfants pour faire de la sensibilisation à l'alimentation?                      Oui\_                      Non\_

    Si oui, quel genre de sensibilisation faites-vous?

---



---



---



---

53. Y-a-t-il d'autres comportements importants à signaler chez cet enfant?

---



---



---



---

## Références

- Aldenderfer, M. S. & Blashfield, R. K. (1985). *Cluster analysis*. Beverly Hills, California: Sage Publications, Inc.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. (4th ed.) Washington, DC: Author.
- Baumrind, D. (1978). Parental disciplinary patterns and social competence in children. *Youth and Society*, 9, 236-239.
- Behar L. B. & Stringfield, S. (1974). A behaviour rating scale for the preschool child. *Developmental Psychology*, 10, 601-610.
- Bernstein, B. B. (1975). *Langage et classes sociales: codes socio-linguistiques et contrôle social*. Paris: Éditions de minuit.
- Birch, L. L. (1980). Effects of peer models' food choices and eating behaviors on preschoolers' food preferences. *Child Development*, 51, 489-496.
- Birch, L. L. (1981). Generalization of a modified food preference. *Child Development*, 52, 755-758.
- Birch, L. L. (1991). Obesity and eating disorders: A developmental perspective. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 29 (3), 265-272.
- Birch, L. L. & Marlin, D. W. (1982). I don't like it; I never tried it: effects of exposure on two-year-old children's food preferences. *Appetite: Journal for Intake Research*, 3, 353-360.
- Birch, L. L., Billman, J. & Richards, S. S. (1984). Time of day influences food acceptability. *Appetite*, 5, 109-116.
- Birch, L. L., Birch, D., Marlin, D. W. & Kramer, L. (1982). Effects of instrumental consumption on children's food preference. *Appetite: Journal for Intake Research*, 3, 125-134.

- Birch, L. L., Mcphee, L., Shoba, B. C., Pirok, E. & Steinberg, L. (1987). What kind of exposures reduces children's food neophobia? Looking vs tasting. *Appetite*, 9, 171-178.
- Birch, L. L., Zimmerman, S. I. & Hind, H. (1980). The influence of social affective context on the formation of children's food preferences. *Child Development*, 51, 856-861.
- Birch, L.L. & Deysher, M. (1986). Caloric Compensation and sensory specific satiety: evidence for self regulation of food intake by young children. *Appetite*, 7, 323-331.
- Bruch, H. (1984). *Les yeux et le ventre: l'obèse, l'anorexique*. Payot, Paris.
- Brusset, B. (1994). Psychogénèse de l'anorexie mentale. In B. Samuel-Lajeunesse & Ch. Foulon (Eds), *Les conduites alimentaires* (pp. 22-30). Paris: Masson.
- Capretta, P. J. & Bronstein, P. M. (1967). Effects of first food ingestion on the later food preferences in chicks. *In Proc. 75th Ann. Conv. Amer. Psychol. Assoc.*, 2, 109-110.
- Capretta, P. J., Moore, M. J. & Rossiter, T. R. (1973). Establishment and modification of food and taste preferences: effects of experience. *The Journal of General Psychology*, 89, 27-46.
- Casey, R. & Rozin, P. (1989). Changing children's food preferences: parent opinions. Children's hospital of Philadelphia, Dept of Pediatrics, P.A. U.S. *Appetite*, Vol 12 (3) 171-182.
- Chiva, M. (1995). L'évolution du goût: perspectives bioculturelles. In L. Dubé, J. Le Bel, C. Tougas, V. Troche (Eds), *Actes du symposium Santé et plaisir à chaque bouchée* (pp. 215-226). Montréal, Canada, EAMAR.
- Clerici, M., Amatulli, A., Legori, A., Papa, R. & Cazzullo, C. L. (1989). L'anorexie mentale à l'hôpital général. *L'Information Psychiatrique*, 10, 992-999.

- Courillon, M. (1985). *Approche clinique de l'anorexie mentale*. Mémoire de maîtrise inédit, Université de Paris VIII.
- Dadds, M. R., Sanders, M. R. & Bor, B. (1984). Training children to eat independently: Evaluation of mealtime management training for parents. *Behavioural Psychotherapy*, 12, 356-366.
- Davis, R., Freeman, R. J. & Garner, D. M. (1988). A naturalistic investigation of eating behaviour in bulimia nervosa. *Journal of Consulting and Clinical Psychotherapy*, 56, 273-279.
- Dawson, B. L., Jeffrey, D. B. & Walsh, J. A. (1988). Television food commercials' effect on children's resistance to temptation. *Journal of Applied Social Psychology*, 18, 1353-1360.
- Dawson, B., Jeffrey, D. B., Peterson, P. E., Sommers, J. & Wilson, G. (1985). Television commercials as a symbolic representation of reward in the delay of gratification paradigm. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 217-224.
- Drewnowski, A. (1995). Perceptions sensorielles et préférences individuelles pour le sucre et le gras. In L. Dubé, J. Le Bel, C. Tougas, V. Troche (Eds), *Actes du symposium Santé et plaisir à chaque bouchée* (pp. 229-246). Montréal, Canada, EAMAR.
- Dubé, L. (1995). Publicité et préférences alimentaires. In L. Dubé, J. Le Bel, C. Tougas, V. Troche (Eds), *Actes du symposium Santé et plaisir à chaque bouchée* (pp. 163-184). Montréal, Canada, EAMAR.
- Duquette, L. (1993). Quelle boîte à lunch! *Magazine Provigo*, 1, 16.
- Epstein, L. H. & Wing, R. R. (1987). Behavioral treatment of childhood obesity. *Psychological Bulletin*, 101, 3, 331-342.
- Epstein, L. H., Masek, B. J. & Marshall, W. R. (1978). A nutritionally based control school program for control of eating in obese children. *Behavior Therapy*, 9, 766-778.

- Fallon, A. E., Rozin, P. & Pliner, P. (1984). The child's conception of food: The development of food rejections with special reference to disgust and contamination sensitivity. *Child Development*, 55, 566-575.
- Feingold, B. F. (1976). *Pourquoi votre enfant est-il hyperactif?* Montréal: Éditions l'Étincelle.
- Feiring, C. & Lewis, M. (1987). The ecology of some middle class families at dinner. *International Journal of Behavioral Development*, 10 (3), 377-390.
- Fischler, C. (1994). La régulation sociale des conduites alimentaires. Constantes anthropologiques et tensions contemporaines. In B. Samuel-Lajeunesse & Ch. Foulon (Eds), *Les conduites alimentaires* (pp. 8-21). Paris: Masson.
- Fischler, C. (1995). Permanence et changement dans les mœurs alimentaires: l'exemple du gras. In L. Dubé, J. Le Bel, C. Tougas, V. Troche (Eds), *Actes du symposium Santé et plaisir à chaque bouchée* (pp. 143-157). Montréal, Canada, EAMAR.
- Galst, J. P. (1980). Television food commercials and pronutritional public service announcements as determinants of young children's snack choices. *Child Development*, 51, 935-938.
- Goldberg, M. E. (1990). A quasi-experiment assessing the effectiveness of TV advertising directed to children. *Journal of Marketing Research*, 27, 4, 451.
- Goldman, J. A. (1988). Diet and behavior: a consideration of recent research. In Yawkey, T. D. & Johnson, J. E. (Eds), *Integrative processes and socialization: early to middle childhood*, (pp.189-205). Hillsdale, New Jersey: L. Erlbaum.
- Graves, T., Meyers, A. W. & Clark, L. (1988). An evaluation of parental problem-solving training in the behavioral treatment of childhood obesity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 2, 246-250.



- Harrus-Révidi, G. (1997). *Psychanalyse de la gourmandise*. Paris: Éditions Payot & Rivages.
- Kaplan, S. L. (1995). Le sens et la portée de l'aliment à travers les âges. In L. Dubé, J. Le Bel, C. Tougas, V. Troche (Eds), *Actes du symposium Santé et plaisir à chaque bouchée* (pp. 41-56). Montréal, Canada, EAMAR.
- Kellerhals, J. & Montandon, C. (1991). *Les stratégies éducatives des familles*. Paris: Delachaux et Niestlé.
- Kita, H. & Oomura, Y. (1981). Reciprocal connections between the lateral hypothalamus and the frontal cortex in the rat. *Brain Res*, 213, 1-17.
- Knox, M. (1995). L'omniprésence du souci de la santé. In L. Dubé, J. Le Bel, C. Tougas, V. Troche (Eds), *Actes du symposium Santé et plaisir à chaque bouchée* (pp. 83-98). Montréal, Canada, EAMAR.
- Kronl, M. (1990). Conceptual models. In G. Harvey Anderson Editor-in-Chief, *Diet and behavior: Multidisciplinary approaches* (pp.5-15). London: Springer-Verlag.
- Kruesi, M. J. P., Rapoport, J. L., Cummings, E. M., Berg, C. J., Ismond, D. R., Flament, M., Yarrow, M. & Zahn-Waxler, C. (1987). Effects of sugar and aspartame on aggression and activity in children. *American Journal of Psychiatry*, 144, 11, 1487-1490.
- Ky, T., Dufilho, A., Pelle, B., Halgrain, J. P., & Bayle, E. (1984). *L'obésité: origines et traitements*. Paris: Économica.
- Lacharité, C. & Palacio-Quintin, E. (1992). *La structuration éducative parentale chez les familles ayant des enfants d'âge préscolaire*. Article inédit, GREDE, UQTR.
- Lacoste, M. (1984). *Les troubles alimentaires et l'image du corps*. Mémoire de maîtrise inédit, Université de Paris VIII.
- Lagacé, L. L. (1973). *La boîte à lunch*. Montréal: Les Editions de l'homme.

- Lagacé, L. L. (1973). *La boîte à lunch: Des trucs, des menus, des recettes pour préparer des lunches agréables et nutritifs*. Montréal: Eds. de l'homme.
- Laurent, D. (1983). *Régulation des entrées alimentaires et des comportements chez les jeunes enfants fréquentant la crèche*. Thèse de doctorat présentée à la Faculté des Sciences et des Techniques de l'Université de Franche-Comté, 204 p.
- Lautrey, J. (1980). *Classe sociale, milieu familial, intelligence*. Paris: PUF.
- Ledoux, S. (1994). Épidémiologie des troubles des conduites alimentaires. In B. Samuel-Lajeunesse & Ch. Foulon (Eds), *Les conduites alimentaires*, (pp. 49-72). Paris: Masson.
- Lester, M. L., Thatcher, R. W. & Monroe-Lord, L. (1982). Refined carbohydrate intake, hair cadmium levels and cognitive functioning in children. *Nutrition and behavior*, 1, 3-13.
- Lewis, M. & Feiring, C. (1982). Some american families at dinner. In L. Laosa & I. Sigel (Eds), *The family as a learning environment*, 1, New york: Plenum.
- Louis-Sylvestre, L. (1994). Rôle des caractéristiques sensorielles des aliments. In B. Samuel-Lajeunesse & Ch. Foulon (Eds), *Les conduites alimentaires*, (pp. 31-44). Paris: Masson.
- Maccoby, E. E. & Martin, B. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child reaction. In E. M. Hetherington (Eds), *Handbook of child psychology*, Vol. 4. *Socialization, Personality and Social Development* (pp. 1-101). New York: Wiley.
- Mallovy, N. (1989). Des bons lunches pour l'école. *Santé canadienne*, 2, numéro 2.
- Ministère des approvisionnements et Service Canada. (1994). *Guide alimentaire canadien*. Santé et Bien-être Canada: Ottawa.

- Ministère des approvisionnements et Service Canada. (1993). *Classification nationale des professions*. Ottawa: Eds. Groupe Communication Canada.
- Moinet, M. L. (1997). Les additifs sont-ils dangereux? *Science et vie*, No 953, 119-125.
- Nakai, Y., Kinoshita, F., Koh, T., Tsujii, S. & Tsukada, T. (1987). Taste function in patients with anorexia nervosa and bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 2, 257-265.
- Overholser, J. & Beck, S. (1985). Assessing generalization of treatment effects and self-efficacy in the modification of eating styles in obese children. *Addictive Behaviors*, 10, 145-152.
- Palacio-Quintin, E. & Lavoie, T. (1986). *Questionnaire sur la structuration éducative parentale. Version préscolaire (QSEP)*. Document polycopié, GREDE, UQTR.
- Palacio-Quintin, E., Jourdan-Ionescu, C. & Lavoie, T. (1989). Échelle Home préscolaire. Version révisée. GREDEF. UQTR.
- Paquin, P. & Gauthier, S. (1995). Branle-bas de combat dans l'industrie alimentaire: les nutraceutiques arrivent. *Interface: la revue de la recherche*, Vol 16 (6), Nov-Déc., 26-33.
- Patterson, G. R. (1990). *Depression and aggression in family interaction*. Hillsdale, N. J.: L. Erlbaum.
- Pauzé, R. & Chatelois-Bouvier, C. (1983). *Obésité et environnement*. Montréal: Les Éditions Agence d'ARC inc.
- Perrez, M., Minsel, B. & Wimmer, H. (1990). *Ce que les parents devraient savoir: une école psychologique pour les parents, enseignants et éducateurs*. Bruxelles: Labor.
- Pourtois, J. P. (1989). *Les thématiques en éducation familiale*. Bruxelles: De Boeck Université.

- Prinz, R. J., Roberts, W. A. & Hantman, E. (1980). Dietary correlates of hyperactive behavior in children. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 48, 760-769.
- Puaisais, J. & Pierre, C. (1987). *Le goût et l'enfant*. Paris: Flammarion.
- Reuchlin, M. (1988). Développements récents de la psychologie différentielle de l'enfant: quelques réflexions. *Bulletin de Psychologie*, Tome XLII (388), 42-46.
- Rodin, J., Bartoshuk, L., Peterson, C. & Schank, D. (1990). Bulimia and taste: possible interactions. *Journal of Abnormal Psychology*, 99, 1, 32-39.
- Rosemond, J. K. (1982). *L'autorité des parents dans la famille*. Montréal: Éditions de l'homme.
- Ross, R. P., Campbell, T., Huston-Stein, A. & Wright, J. C. (1981). Nutritional misinformation of children: a developmental and experimental analysis of the effects of televised food commercials. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 1, 329-347.
- Rozin, P. (1995). Les perceptions et les choix alimentaires: approches biologique, psychologique et culturelle. In L. Dubé, J. Le Bel, C. Tougas, V. Troche (Eds), *Actes du symposium Santé et plaisir à chaque bouchée* (pp. 187-211). Montréal, Canada, EAMAR.
- Rutter, M. (1967). A children's behaviour questionnaire for completion by teachers. Preliminary findings. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 8, 1-11.
- Sameroff, A. J. (1989). Models of developmental regulation: The envirotype. In Dante Cicchetti (Eds). *The emergence of a discipline: Rochester Symposium on developmental psychopathology* (pp. 68). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

- Schmidt, H. J. & Beauchamp, G. K. (1990). Biological determinants of food preferences in humans. In G. Harvey Anderson Editor-in-Chief, *Diet and Behavior: Multidisciplinary Approaches* (pp.33-47). Great Britain.
- Schmidt, N. B. & Telch, M. J. (1990). Prevalence of personality disorders among bulimics, nonbulimic binge eaters, and normal control. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 12, 2, 169-185.
- Selvini-Palazzoli, M. (1990). *Les jeux psychotiques dans la famille*. Paris: ESF.
- Sicard, D. (1994). Interdits alimentaires. Quelques réflexions. In B. Samuel-Lajeunesse & Ch. Foulon (Eds), *Les conduites alimentaires* (pp. 1-7). Paris: Masson.
- SPSS (version 5.0) (1990). Reference guide: statistical data analyses. Chicago: SPSS Inc.
- Sroufe, A. (1996) *Emotional development: the organization of emotional life in the early years*. New York: Cambridge University Press.
- Strayer, F. F. (1996). Notes du cours: Histoire de la psychologie du développement, Université du Québec à Montréal.
- Strayer, F. F., Verissimo, M. & Vurpillat, C. (1995). La socialisation du jeune enfant. *Les Cahiers du CeRF*, iufm, Toulouse, 3, 31-39.
- Tinbergen, N. (1980). *L'étude de l'instinct*. Paris: Payot.
- Vasquez, A. (1986). Se nourrir de nostalgie. La conduite alimentaire à l'école, aspect de la socialisation des enfants étrangers. *Enfance*, 1, 61-74.
- Wallon, H. (1960). *L'évolution psychologique de l'enfant*. Paris: A. Colin.

- Ward, R. H. (1990). Identifying the genetic component of dietary - Behavioral interactions: A challenge for genetic epidemiology. In G. Harvey Anderson Editor-in-Chief, *Diet and Behavior: Multidisciplinary Approaches* (pp.151-175). London: Springer-Verlag.
- Weiss, B. (1982). Food additives and environmental chemicals as sources of childhood behavior disorders. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 21, 2:144-152.
- Young, R. D. & Avdzej, A. (1979). The effect of obedience/ disobedience and obese/nonobese body type on social acceptance by peers. *The journal of Genetic Psychology*, 134, 43-49.